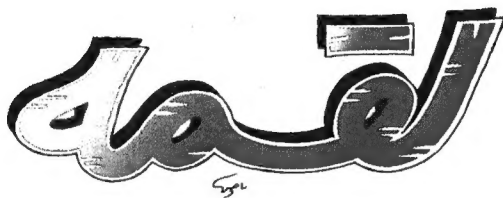


القصة

تأليف: منى الحسن





تأليف: منى الحسن

إصدارات مؤسسة الأيام للصحافة والنشر والتوزيع

اسم الكتاب:

لعمري

تأليف: منى الحسن

الاصدار: البحرين 1994م

رقم الايداع: المكتبة العامة - البحرين

الطبعة الثانية / 1528 د.ع / 1994

الاصدار: مؤسسة الايام للصحافة والنشر والتوزيع

ص.ب: 3232 - المنامة - دولة البحرين

هاتف: 727111 - فاكس: 723300

لقد

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ
مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾

صدق الله العظيم

الإهداء

الى زوجى وابنائى الأعزاء..
اقدم اليكم اهدائي المتواضع لما أبدىتموه من تشجيع ومساندة..
راجية من الله العلي القدير ان يوفقنى في قبولكم له..
وادامكم الله عوناً وسنداً لي..

منى الحسن

المقدمة

لكل امرأة لمسة في بيتها، تؤثر بها على افراد هذا البيت ، ليصبح مجتمعا تحكمه بالمنصفة مع رفيق العمر.. فمن واجبنا جميعا، التعاون في مد يد العون، لمن تعوزة منا حاجة ، ليبقى مجتمعنا متآلفا على الود والوثام..

ولك يا أختي ، يا سيدة هذا البيت، أقدم بعض ما تجود به خبرتي، في بعض الطبخات ،التي وجدتها مستحسنة ومدوحة، سواء من افراد بيتي ،أو ضيوفهم ،الأمر الذي جعلني ،أشعر بالفخر، والإعتراز، والفرح لما تقدمه يدي لهم...

أرجو من الله العلي القدير ، أن تكون هذه الطبخات المتواضعة ،مصدر فرح وسرور في بيتك أنت يا سيدتي مع التحية...

المؤلفة

تقديم

لم يعد الطبخ ترفاً، ولم يعد التنوع في الاطعمة ترفاً ولم تعد هناك حدود للطعمة، فتداخلت افضل ما في اكلات الشعوب، ومن اقصى الشرق الاقصى الى دول امريكا اللاتينية، ومن الهند حتى ايطاليا .. حتى صار العالم مدينة كبيرة ازدهمت بالطعمة والمطاعم.. وكل انسان صار يتذوق اطعمة الشعوب الاخرى، وللوصول الى هذه الاكلات هناك الذواقة ومحترفون، يملكون حب المعرفة، وتقديمها الى الآخرين، وهل هناك معرفة افضل من معرفة الذواقة الى اكلات الشعوب ونقلها الى اهلهم وناسهم. وهذا الكتاب الذى تقدمه مؤسسة الايام للصحافة والطباعة والنشر، اولى الكتب المتخصصة في مجالها للعائلة وللعازب، ولكل ذواقة .. انها دعوة للتعرف على اكلات خفيفة.. قد تم تجربتها وتم تذوقها .. ويتم تقديمها اليك لقمة خفيفة تم تذوقها وبسم الله.. وبالهناء والعافية.

الناشر



المقاسات

الكأس:

عبارة عن كأس ماء كبير، سعة 8 أونص.

فنجان شاي:

هو كوب الشاي، تقريبا سعة 7 أونصات

فنجان قهوة:

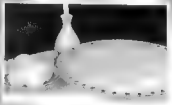
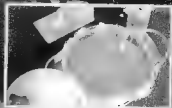
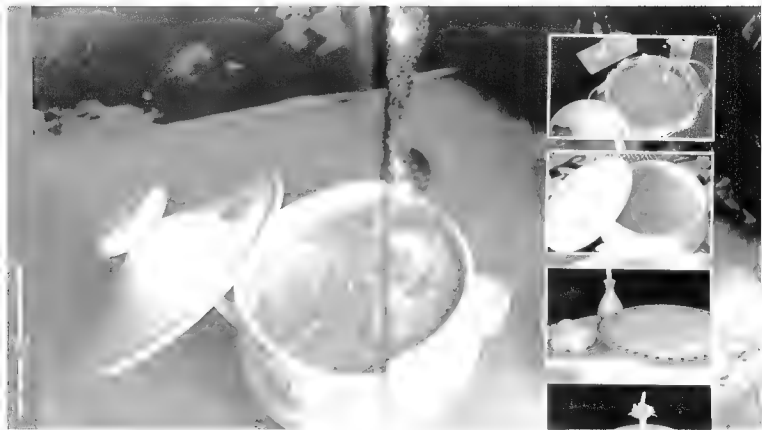
هو فنجان القهوة العربية، ويعادل 3 ملاعق طعام.

ملعقة طعام:

هي ملعقة الأكل، وتعادل 1/2 أونص

ملعقة شاي:

هي ملعقة الشاي الصغيرة، وتعادل نصف ملعقة الطعام.



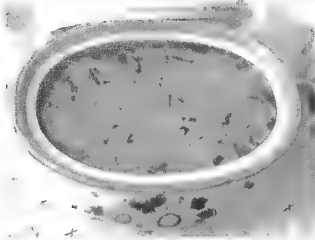
مع اشراقه كل يوم جديد

لقاؤك

مع

الأيام

الصحيفة المتجددة .. الصحيفة المتميزة



شوربة الهريس بالدجاج



شوربة الهريس باللحم

المقادير:

57

- 1 كوب حب هريس.
- 1 صرة سلق.
- 6 ملعقة أكل كوكس.
- 4 حبات بصل.
- 4 حبات طماطم.
- 2 ملعقة أكل ملح.
- 1 ملعقة شاي فلفل أسود.
- 1/2 دجاجة + الماء حسب الحاجة.

الطريقة:

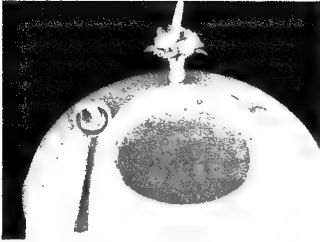
- 1 - يغسل حب الهريس، وينقع في الماء لمدة ساعة.
- 2 - تفسل الدجاجة جيدا، ويزال جلدها، وتقطع، وتوضع في الماء، وترفع على النار ويزال الزبد.
- 3 - يضاف في نفس الوقت حب الهريس والكوكس ويحرك.
- 4 - يقطع البصل والطماطم قطعاً صغيرة ويضاف إلى الشوربة.
- 5 - يضاف الملح والفلفل الأسود والصلق المفروم.
- 6 - تسكر الشوربة على نار هادئة لمدة ساعتين.
- 7 - يضاف الماء «بحيث لا تكون الشوربة جامدة».
- 8 - تقدم ساخنة مع الليمون.

المقادير:

- 1 كوب حب هريس.
- 1/2 كيلو لحم مع العظام.
- 1 مكعب مرق الدجاج.
- 2 طماطم متوسطة الحجم.
- 1/2 ملعقة شاي فلفل أسود.
- 1 ملعقة شاي ملح.
- 9 كوب ماء.

الطريقة:

- 1 - يغسل حب الهريس، وينقع في الماء لمدة ساعة.
 - 2 - يقطع اللحم مع العظام، ويغسل جيدا، ويغمر بقليل من الماء، ويوضع على النار، حتى يظهر الزبد، بعد ذلك يرفع من على النار، ويسكب الماء، ويغسل اللحم جيدا.
 - 3 - يوضع الماء في القدر، ويضاف إليه قطع اللحم مع العظام، والملح، والفلفل الأسود، ويوضع على النار.
 - 4 - تقشر الطماطم بوضعها في ماء حار، وتقطع قطع صغيرة تضاف إلى الشوربة.
 - 5 - وتترك تغلى لمدة ربع ساعة، وبعد ذلك تسكر، على نار هادئة جدا، لمدة 3 ساعات، مع التحريك بين حين وآخر، ويمكن إضافة الماء عند الحاجة.
 - 6 - تقدم الشوربة ساخنة مع الليمون.
- ملاحظة: يمكن إضافة قليل من البقدونس المفروم.



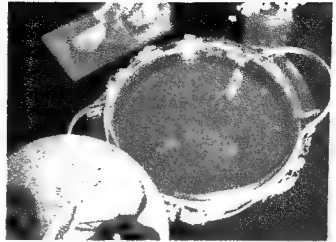
شوربة الدجاج

○ المقادير:

- 1/2 دجاجة.
- 1 قطعة مكعب مرق الدجاج
- 3 ملاعق أكل طحين عادي.
- 2 ملعقة أكل بقندونس مفروم.
- 2 ملعقة أكل زبدة.
- 2 جزر مبشور.
- 2 طماطم مبشور.
- 4 كأس ماء.
- قليل من الملح والفلفل الأسود.

○ الطريقة:

- 1 - يذلل جلد الدجاج، يقطع وتفصل جيداً و من ثم توضع في إناء به ماء، ويرفع على النار حتى تغلي ويذلل الزبد بعد ذلك تضاف قطعة مكعب مرق الدجاج ، وتترك حتى تتضج.
- 2 - تأخذ المسحاجة بعد ذلك، وتقطع بعد إزالة عظامها إلى قطع صغيرة ويحتفظ بالرقق.
- 3 - يشطف الطحين، ويترك جانباً، وتذاب الزبدة، ويضاف إليها بعد ذلك الطحين، ويحرك بمضرب سلك مع إضافة مرق الدجاج مع استمرارية التحريك.
- 4 - يضاف الجزر والطماطم والبقندونس وقطع الدجاج والملح والفلفل الأسود ويترك على نار هادئة لمدة ربع ساعة.
- 5 - تقدم ساخنة مع اللبمون.



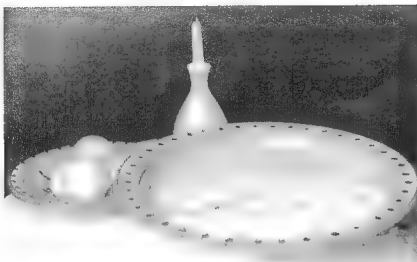
شوربة الجريش

○ المقادير:

- 1/2 كأس جريش.
- 1/2 كيلو لحم مع عظم.
- 2 طماطم متوسطة.
- 2 بصل حجم صغير.
- 1 ملعقة أكل زبد.
- 1/2 ملعقة شاي قرفة ناعمة.
- 1/2 ملعقة شاي فلفل أسود ناعم.
- 1/2 ملعقة أكل ملح.
- 4 كأسات ماء.
- 1 قطعة مكعب مرق الدجاج

○ الطريقة:

- 1 - يقرش البصل ويقدم ناعماً.
- 2 - يوضع الجريش في قدر على النار، ويضاف إليه البصل، مع التقليب حتى يصفر لونه.
- 3 - يغسل اللحم مع العظم جيداً، ويقطع ويضاف إلى البصل، ويقلى جيداً.
- 4 - يضاف الماء إلى القدر مع مكعب مرق الدجاج، ويترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة.
- 5 - يغسل الطماطم، ويوضع في الخلاط مع الملح والفلفل الأسود والقرفة ويخلط ثم تضاف إلى الشوربة.
- 6 - يغسل الجريش، ويضاف إلى القدر، ويترك على النار الهادئة لمدة نصف ساعة مع مراعاة إضافة الماء كلما احتاج إلى ذلك.
- 7 - تقدم ساخنة مع اللبمون.
- ملاحظة: يمكن الاستغناء عن القرفة الناعمة ويضاف البقدونس المفروم.



شوربة الخضار

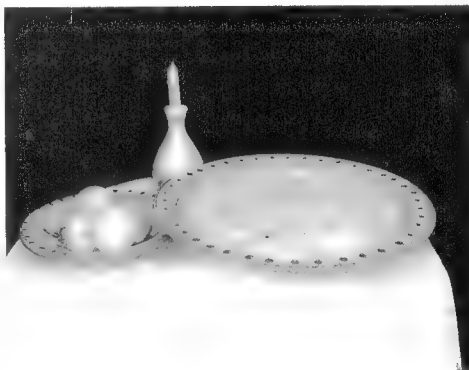
المقادير:

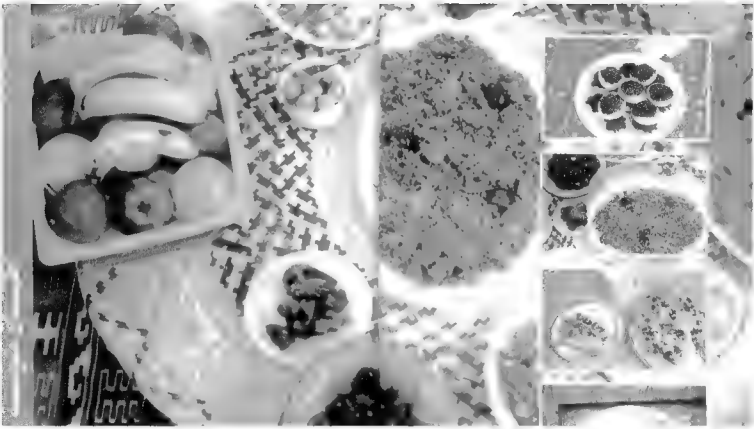
- 4 1/2 ملاعق أكل كوكبر.
- 1 قطعة مكعب مرق الدجاج.
- 1 طماطم مقطعة قطع صغيرة.
- 1 جزرة مقطعة.
- 1 بطاطس، مقطعة.
- 2 ملعقة أكل بقდونس مفروم.
- 1 1/2 ملعقة شاي زبدة.
- 5 كأس ماء.
- فلفل أسود + ملح.

الطريقة:

- 1 - توضع الزبدة في إناء وترفع على النار، ويضاف إليها الجزر والبطاطس المقطعة، وتقلب بالملعقة جيداً، بعد ذلك يضاف إليها الماء وقطعة الماي ويضاف في نفس الوقت الكوكبر ويترك على النار قليلاً.
- 2 - يضاف إليها الطماطم المقطع والبقدونس والفلفل الأسود والملح وتحرك جيداً، وتترك على نار هادئة لمدة نصف ساعة.
- 3 - تصب في إناء التقديم وتقدم ساخنة مع الليمون.

ملاحظة، يمكن إضافة خضار أخرى حسب الرغبة.

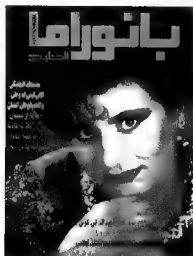




بانوراما

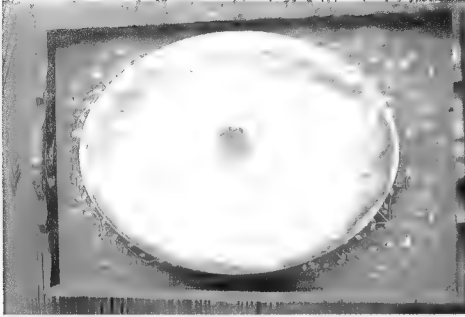
الخليج

مجلة تجمع بين الاخبار واللقاءات وتعني بشئون الاسرة



تصدر عن:

مؤسسة الخليج للصحافة والنشر والتوزيع



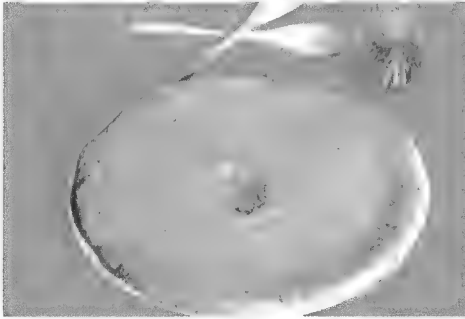
الهريس

○ المقادير:

- 5 كوب حب هريس.
- 1 كيلو لحم.
- ماء مغلي.
- ملح
- 1/2 كوب زبد

○ الطريقة:

- 1 - يغسل اللحم ويقطع ويوضع في قدر الهريس، ويرفع على النار حتى يغلي، ويزال الزبد كلما ظهر، ويترك على النار وبعد ذلك يضاف الملح.
- 2 - يغسل الحب جيّداً، ويترك لمدة ساعة، ثم يضاف إلى اللحم، ويمكن إضافة مقدار من الماء المغلي لنضج اللحم.
- 3 - ويترك على نار هادئة من 21/2 إلى 3 ساعات.



- 4 - عندما ينضج الهريس تماماً يضرب بمضرب الهريس حتى يتجانس اللحم والحب.
- 5 - تسيح الزبدة فوق النار ثم تستعمل لتعديل الهريس في الطبق، ويعمل حفرة صغيرة بالمعلقة في وسط صحن الهريس، وتضع بها الزبدة السائحة ثم يقدم الهريس.

الجريش مع الخضار

○ المقادير:

- 11/2 كوب جريش.
- 1 بطاطس حجم متوسط.
- 1 بذنجان حجم صغيرة.
- 1 جزرة حجم كبير.
- 2 طماطم كبيرة.
- 1 بصل.
- 2-1 فص ثوم.
- 1 كوب بقودونس مفروم.
- 2 لومي أسود.
- 1/2 ملعقة شاي ملح.
- 1/2 ملعقة شاي فلفل أسود.
- 1 مكعب مرق الدجاج.
- 2 كوب ماء.
- 1-2 فلفل أخضر حار وحسب الرغبة.
- زيت للقلي.

○ الطريقة:

- 1 - يشطف الجريش ،ويوضع في صينية حتى يبرد.
- 2 - يقطع البصل ويوضع في الزيت مع الثوم والبقدونس.
- 3 - توضع جميع الخضار مع البصل والثوم ،ما عدا الطماطم حيث توضع في الأخير.
- 4 - يسخن الماء مع مكعب مرق الدجاج ويضاف الى الخضار.
- 5 - يضاف اللومي الاسود والفلفل الاسود والفلفل الاخضر والطماطم والملح.
- 6 - يترك الخليط ويغلى قليلا ،ثم يضاف الجريش ،ويترك على نار هادئة حتى ينشف الماء.
- 7 - يقدم ساخنا مع السلطة الخضراء.

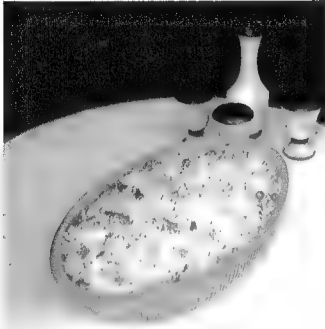
العيش الصيني

○ المقادير:

- 1 - دجاجة كاملة.
- 2 كوب خضار مشكلة (مثلج).
- 3 1/2 كوب رز.
- 1 بصلة حجم كبير.
- 2 بيضة.
- 3 ملعقة أكل صلصل الصويا
- ملح + فلفل أسود + أعواد دارسين + هيل (حب)
- 1 فلفل بارد مقطع.

○ الطريقة:

- 1 - تقطع الدجاجة ويزال جلد لها ،وتغسل جيدا ،وتوضع في قدر به ماء ،وترفع على النار مع إزالة الزبد. بعد ذلك تضاف أعواد الدارسين وجبات الهيل وتترك حتى تنضج.
- 2 - ترفع قطع الدجاج ،وتترك جانبا حتى تبرد ،ويزال عظمها ،ويقطع لحمها الى قطع صغيرة مع الاحتفاظ بالمرق.
- 3 - يغسل الأرز جيدا ،ويترك لمدة ربع ساعة.
- 4 - يسلق الأرز مع الخضار في مرق الدجاج مع اضافة الملح وبعد ذلك يشغل.
- 5 - تقطع البصلة قطع صغيرة ،وتغلي في الزيت حتى يصفر لونه ،ويضاف اليه قطع الدجاج والفلفل البارد والملح والفلفل الاسود مع التقليب المستمر.
- 6 - تضاف قطع الدجاج الى الأرز مع الخضار ،ويضاف اليها صلصة الصويا.
- 7 - يقلل البيض في قليل من الزيت ،ويضاف الى الرز ويقالب جيدا ويسكر على نار هادئة لمدة ربع ساعة.



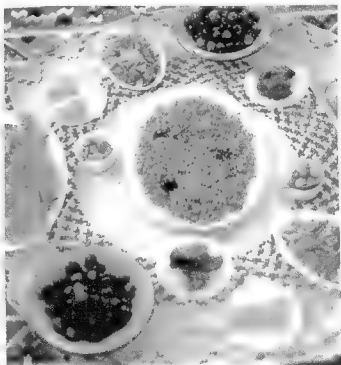
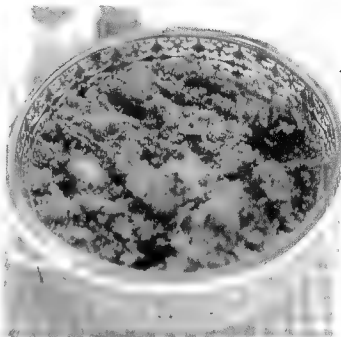
مجبوس الجريش بالربيان

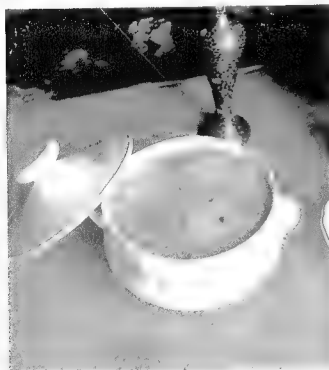
○ المقادير:

- 11/4 كأس جريش.
- 1 كيلو ربيان.
- 2 بصلة متوسطة الحجم + 4 فص ثوم + 3 فلفل اخضر حار.
- 2 طماطم حجم كبير.
- 1 ملعقة اكل معجون طماطم.
- 3 لومي اسود صحيح.
- 1 ملعقة شاي دارسين.
- 1 ملعقة اكل بزار.
- 1 ملعقة اكل ملح.
- 11/4 كأس ماء.
- 1/2 كوب زيت.
- فلفل بارد.
- قليل من البقدونس.

□ الطريقة:

- 1 - يشفشف الجريش ويترك ليبرد.
- 2 - يقشر الربيان وينظف جيداً ويوضع في مصفاة.
- 3 - يقطع البصل ويحمر في الزيت ويضاف اليه الربيان ويترك على نار هادئة حتى ينشف الماء.
- 4 - يضاف الثوم والطماطم والدارسين والملح والبزار والفلفل الاخضر والبقدونس والفلفل البارد ويقلب على النار ويضاف معجون الطماطم، وبعد ذلك يضاف الماء ويترك يغلي حتى ينضج الربيان ثم يضاف اللومي الاسود.
- 5 - يضاف الجريش ويحرك ويترك على النار حتى ينشف الماء ثم يوضع على نار هادئة لمدة 1/4 ساعة





جريش مع الدجاج والحليب

○ المقادير:

- 3 أكواب جريش.
- 1 دجاجة كاملة.
- 1/2 علبة زبدة.
- 2 علبة حليب من الحجم الصغير.
- 2 بصل حجم كبير.
- 4 طماطم متوسطة.
- 11/2 ملعقة شاي ملح.
- 3 حبات فلفل أخضر حار.
- قليل من الفلفل الاسود (حب).
- قطعة صغيرة زنجبيل طازج.
- 1 ملعقة شاي دارسين.
- قليل من الهيل.. (حب).
- 10 كوب ماء.
- 2 قطعة مكعب مرق الدجاج.

○ الطريقة:

- 1 - تغسل الدجاجة ويزال جلدھا وتقطع الى 4 أو 5 قطع.
 - 2 - يوضع الدجاج في الماء ويرفع على النار حتى يغلي، وتضاف اليه مكعب مرق الدجاج.
 - 3 - يضاف البصل والطماطم والزنجبيل والملح والفلفل الاسود والهيل والدارسين ويترك على النار الهادئة لمدة ربع ساعة.
 - 4 - يغسل الجريش وينقع لمدة نصف ساعة.
 - 5 - يضاف الجريش الى الخليط ويترك على النار حتى يغلظ.
 - 6 - يضاف الفلفل الاخضر والزبدة.
 - 7 - يضاف الحليب ويحرك ويترك على نار هادئة.
 - 8 - يقدم ساخناً في طبق مع اضافة قليل من الزبدة والليمون على سطحه.
- ملاحظة : يقدم هذا الطبق مع صلصة حارة وهى
4 حبات فلفل أخضر حار - 3 طماطم - عصير
ليمون حيث تخلط في الخلاط وتقدم بجانبه.

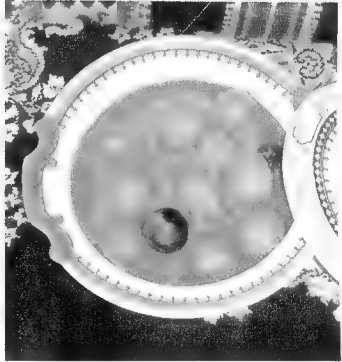
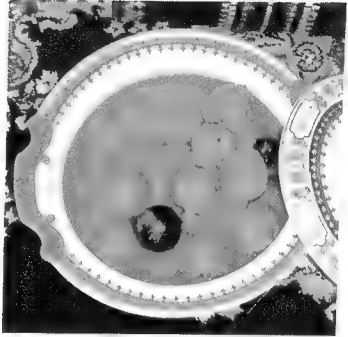
جباب الربيان

○ المقادير:

- 1 كيلو ربيان
 - 1 1/4 كأس طحين عيش.
 - 1 ملعقة شاي كركم.
 - 1 ملعقة شاي بزار.
 - 1 ملعقة شاي كمون.
 - 1 علبه معجون طماطم.
 - 1 ملعقة اكل ملح.
 - قليل من الهيل.
 - 2 ملعقة اكل زيت.
- للحشو:
- 2 بصلة كبيرة. 6 فصوص ثوم. — قليل من البقدونس. 1 ملعقة لومي أسود «مطحون» 1
 - ملعقة شاي بزار. 1 ملعقة شاي دارسين. 2
 - طماطم متوسطة الحجم. 2 لومي أسود.

○ الطريقة:

- 1 — يغسل الربيان جيدا وينظف ويطحن ويوضع في صينية واسعة، ويضاف اليه طحين العيش مع جميع البهارات والملح. وتمجن جيدا حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل.
- 2 — يفرم كل من البصل والثوم والبقدونس ويوضع عليها البهارات وتخلط.
- 3 — تأخذ قطعة صغيرة وتحشى وتكور وتصف في طبق.
- 4 — يأخذ من 10 الى 12 كأس ماء ويوضع فيه معجون طماطم وقليل من الحشو السابق مع الطماطم المقطع والزيت وتوضع جميع البهارات واللومي الاسود.
- 5 — ويترك على النار ليقتي وبعد ذلك توضع فيه الكبة وتترك على نار هادئة لمدة 3 ساعات حتى تنضج.



الفلافل

المقادير:

- | | |
|-----------------------------------|-------|
| كوب حمص يابس (نخى). | 4 |
| كوب فول (باجلة). | 2 |
| بصلة حجم كبير. | 2 |
| صرة بقل. | 1 |
| صرة بقندونس. | 1 |
| ملعقة أكل (جلجلان) وسنوت (مطحون). | 2 1/2 |
| ملح + زيت للقل. | - |
| حبة فلفل أخضر حار (حسب الرغبة). | 2 |
| قصوص ثوم. | 4 |

○ الطريقة:

- 1 - ينقع كل من الحمص والفول على حدة بالماء لمدة (12) ساعة أو أكثر.
 - 2 - يقشر الفول، ويوضع كل من الحمص والفول في مشخال (أثناء ذو فتحات) للتخلص من الماء.
 - 3 - يقطع البصل والثوم ويضاف إلى الخليط.
 - 4 - ينظف جيدا كل من البقدونس والبقل ويقطع ويضاف إليه الفلفل الأخضر.
 - 5 - تخلط جميع المقادير جيدا وتطحن في الخلاط الكهربائي حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل.
 - 6 - بعد ذلك يضاف الجلجلان والسنوت والملح ويخلط جيدا.
 - 7 - يشكل الخليط على شكل دوائر حسب الحجم المطلوب ثم تصف في صواني.
 - 8 - تغلى في زيت غزير حتى تحمر وتقسم ساخنة.
- ملاحظة :
هذه الكمية تكفي لعمل 70 حبة فلافل.

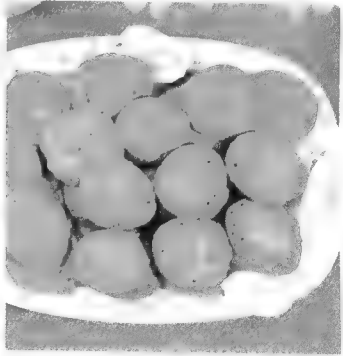
الكباب

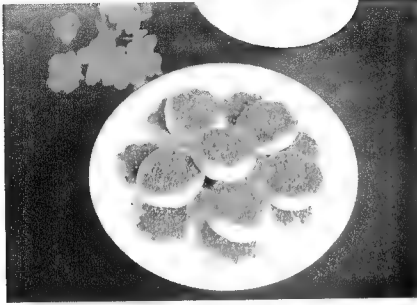
○ المقادير:

- 1/2 21 كأس طحين نخفي.
- 1 ملعقة شاي بيكنج بودر (خميرة).
- 2 بيضة.
- 1/2 ملعقة شاي كركم.
- 1/2 ملعقة شاي فلفل احمر حار.
- 1/2 كأس ماء.
- 3 بصل حجم متوسط.
- 1/2 رأس ثوم.
- 2 فلفل اخضر حار.
- 1 فلفل بارد.
- 2 طماطم حجم متوسط.
- 1 ملعقة اكل ملح.
- قليل من البقدونس
- زيت القلي.

○ الطريقة:

- 1 - يوضع طحين النخفي ويضاف اليه (الخميرة) البيكنج بودر والكركم والفلفل الاحمر والبيض والملح ويخلط.
- 2 - يؤخذ البصل بعد ان يقطع والثوم والفلفل الاخضر الحار والفلفل البارد والطماطم والبقدونس ويخلط في الخلاط الكهربائي ويضاف الى طحين النخفي، ويحرك بالملعقة مع اضافة الماء حتى تصبح العجينة قابلة للصب.
- 3 - يحمى الزيت ويصب الكباب بالملعقة على شكل دوائر حتى ينتهي المقدار.
- 4 - يصف في طبق التقديم ويزين بالليمون والبقدونس.





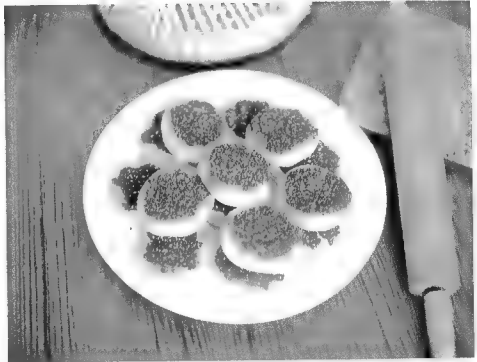
بيتزا بالزعت

○ المقادير:

كوب طحين البيتزا.	4
كوب زعت أخضر.	1/2
كوب زيت الزيتون.	1/2
كوب زيت.	1/4
ملعقة شاي سكر.	1
ملعقة شاي ملح.	1
ملعقة اكل خميرة حبوب.	1
كوب ماء دافئ.	1 1/2

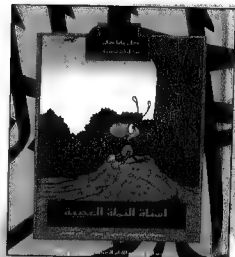
○ الطريقة:

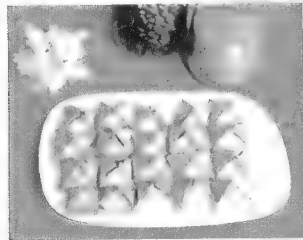
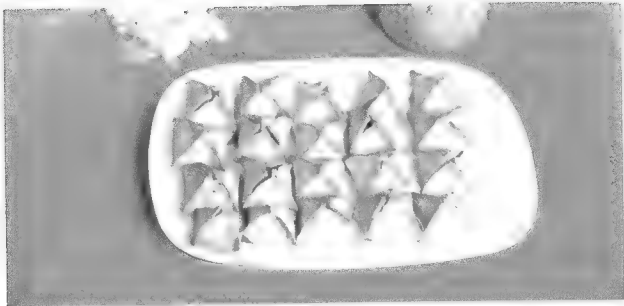
- 1- تذاب الخميرة في نصف كوب ماء ويضاف اليها السكر.
- 2- يوضع الطحين ويضاف اليه الملح والزيت والخميرة والماء ويعجن جيدا وتفطى العجينة وتترك لمدة ساعة.
- 3- يخلط الزيت والزعت في اناء.
- 4- تفرد العجينة وتقطع على شكل دوائر صغيرة ويوضع الزعت عليها وتصف في صينية مدهونة وتدخل الفرن لمدة ربع ساعة.
- 5- تصف في طبق التقديم





حكايات كان يا ما كان





فطائر بالسبانخ

○ المقادير:

- 3 كوب طحين جميع الاستعمالات.
- 1/2 كوب حليب سائل.
- 1/2 كوب زيت نباتي.
- 1/4 ملعقة شاي ملح.

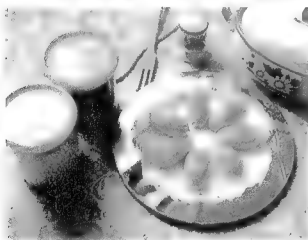
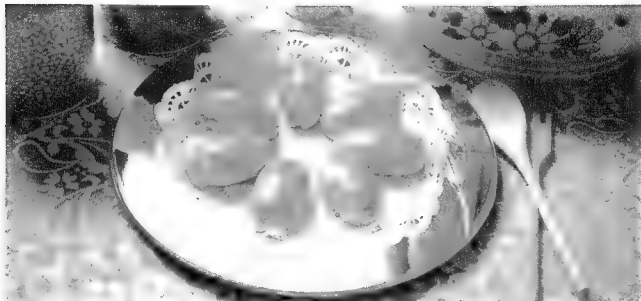
الحشو:

- 5 بصل متوسط الحجم، 2 1/2 ملعقة أكل سماق، 2
- ملعقة أكل عصير ليمون، 1/4 كوب زيت الزيتون، 1
- ملعقة طعام ملح، 1/4 كوب صنوبر، 1 كيلو سبانخ.

○ الطريقة:

- 1 — يوضع الطحين مع الملح في إناء، ويضاف إليه الزيت ويفرك بأطراف الأصابع.
- 2 — يضاف كوب الحليب الدافئ، ويعجن باليد، حتى تتكون عجينة وتبلل اليد بالماء أثناء العجن حتى تصبح العجينة لينة وتترك لمدة نصف ساعة.
- 3 — يقطع البصل ويضاف إليه الملح والليمون ويترك لمدة 15 دقيقة.

- 4 — يضغط عل السبانخ باليد، للتخلص من الماء «إذا كان متلجأ»، أما إذا كان طازجا فيسلق في الماء قليلا، وبعد ذلك يخلط مع البصل، ويضاف الليمون والسماق والصنوبر وزيت الزيتون والملح.
- 5 — تفرد العجينة وترق حتى يصبح سمكها 1 سم، وتقطع بشكل مربعات، وتحشى كل قطعة بحشو السبانخ، ثم تلتصق اطراف المربع كما هو واضح في الصورة. وتصف في صينية مدهونة وتدخل في الفرن حتى يحمر الوجه.



الفرموزة

○ المقادير:

- 3 كاس طحين جميع الاستعمالات
- 1/2 كيلو لحم مفروم.
- 4 بصلات.
- 3 بيضات.
- 1 ملعقة شاي بيكنج باودر.
- 1 ملعقة شاي فلفل أسود.
- 4 ملاعق أكل زبدة.
- 1 ملعقة شاي ملح.
- 1 كوب ماء للعجن.

○ الطريقة:

- 1 - يوضع الطحين في اناء ويضاف اليه الملح والزبدة والبيكنج بودر وبيضتان والماء ويعجن جيدا حتى تتكون عجينة وتغطى وتترك لمدة ساعة.
- 2 - يقشر البصل ويفرم فرما ناعما ويضاف الى اللحم المفروم بعد غسله والفلفل الاسود والملح ويخلط.
- 3 - تقسم العجينة الى كور صغيرة متساوية ،وتفرد كل كرة على شكل دائري .

- 4 - توضع كل ملعقة اكل لحم مفروم في وسط العجينة وتغلق اطرافها على شكل بيضاوي.
 - 5 - ترص الفرموزه في صينية مدهونة بالزيت.
 - 6 - تخفق البيضة ويدهن بها وجه حبات الفرموزه وتدخل في الفرن حتى يحمر وجهها وتقدم ساخنة.
- ملاحظة :
- 1- يمكن اضافة بقدرونس مفروم للحشو او الفلفل الاخضر الحار حسب الرغبة.
 - 2- يمكن سلق اللحم المفروم وهذا على حسب الذوق



فطائر باللحم

○ المقادير:

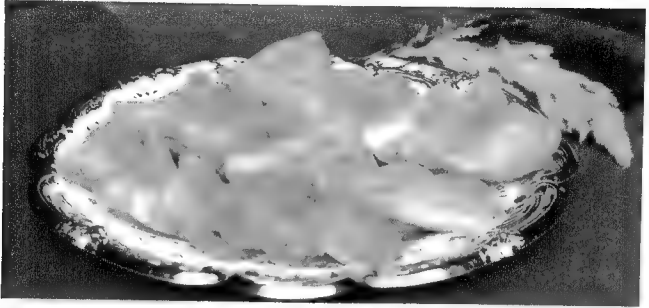
- 3 1/2 كوب طحين جميع الاستعمالات.
- 1 ملعقة أكل خميرة حبوب.
- 2 1/2 كوب ماء دافئ.
- 4 ملاعق أكل زيت.
- 1 ملعقة شاي سكر.
- 1 ملعقة شاي ملح.

○ الحشو:

- 1/2 كيلو لحم مفروم.
- 2 بصلة متوسطة الحجم.
- 1/2 كوب صنوبر.
- قليل من الملح والفلفل الاسود والدارسين المطحون.

○ الطريقة:

- 1- توضع الخميرة والسكر في نصف كوب من الماء.
 - 2- يوضع الطحين في اناء ويضاف اليه الملح والزيت والخميرة والماء ويعجن جيدا ويغطى ويترك لمدة 45 دقيقة.
 - 3- يخلط اللحم والبصل والصنوبر والملح والبهارات.
 - 4- تقسم العجينة الى كرات ثم ترقى على شكل دائري.
 - 5- يوضع الحشو فوق كل دائرة ثم يوضع في صينية مدهونة بالزيت ويدخل بالفرن.
- ملاحظة : يمكن ان يمسح سطح الفطيرة بمعجون الطماطم قبل وضع اللحم المفروم.



سمبوسة باللحم

○ المقادير:

- 3 اكواب طحين بالخميرة.
- 3/4 كوب زيت.
- 1 ملعقة شاي ملح.
- 1 كوب ماء للعجن.
- زيت للقل.

○ الحشو:

- 1 بصلة متوسطة الحجم.
- 1/2 كيلو لحم مفروم.
- 1/2 كوب بقدونس مفروم.
- ملح - بهارات - فلفل اسود.

○ الطريقة:

- 1 - يوضع الطحين في اناء ويضاف اليه الملح والزيت ويفرك باليد مع اضافة الماء حتى تتكون عجينة.
- 2 - يفرم البصل ويوضع في اناء ويرفع على النار مع اضافة ماء قليل حتى يحمر، في هذه الاثناء يوضع



اللحم المفروم في اناء ويترك على نار متوسطة الحرارة حتى ينشف الماء منه ويضاف الملح والفلفل الاسود والبقدونس والبصل اليه.

3 - تأخذ قطعة صغيرة من العجينة وتحشى بقليل من الحشو وتبرم على شكل بيضوي وهكذا حتى ينتهي

المقدار.

4 - بعد ذلك يقل في الزيت. ويقدم ساخنا.

ملاحظة : يمكن استخدام دجاج بدل اللحم المفروم ويمكن ان تلتج لمدة شهرين.



فطيرة الدجاج بالسبانخ

○ المقادير:

- 2 - تفرد العجينة في اناء مستطيل مدهون ثم تدخل في الفرن لمدة عشر (10) دقائق فقط.
- 3 - يترك السبانخ حتى يزال منه الثلج ويعصر للتخلص من الماء الزائد.
- 4 - يرفع البصل المفروم على النار مع قليل من الزيت حتى يحمر ثم يضاف اليه السبانخ والدجاج والفلفل الاسود.
- 5 - يوضع هذا الحشو على عجينة البف باستري بعد ان اخرجت من الفرن وتركت لتبرد.
- 6 - يخلط الجبن والكريمة الحامضة بالمعلقة ثم تصب على الحشو يغطى بالالمنيوم ويدخل بالفرن مرة اخرى وبعد فترة تقارب الربع ساعة يزال الالمنيوم ليحمر وجه الفطيرة . ثم يقدم ساخنا.

- 1 عجينة بف باستري.
- 1/2 دجاجة.
- 1 كأس جبن صغير.
- 1 كريمة حامضة.
- 1 بصلة متوسطة.
- 1/2 كيلو سبانخ متلج.
- فلفل اسود + ملح.

○ الطريقة:

- 1 - تسلق الدجاجة مع قليل من الملح وتقطع قطع صغيرة ويزال عظمها.



فطيرة التفاح

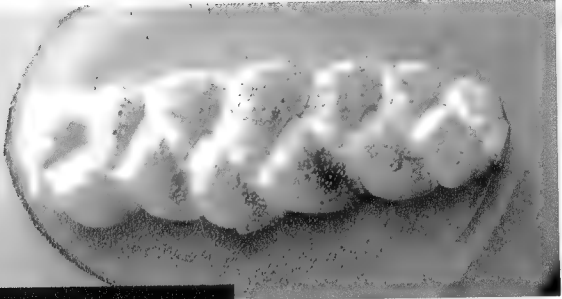
○ المقادير:

تتكون عجينة وبعد ذلك توضع في كيس بلاستيك وتدخل بالثلاجة لمدة ساعة واحدة.
3 - في هذه الأثناء يقشر التفاح ويقطع ويوضع في قدر على نار هادئة ويضاف اليه قليلا من الماء بمقدار ملعقة أكل، ويضاف السكر والدارسين والليمون ويترك حتى يذوب التفاح.
4 - تفرد العجينة ثم تقطع على شكل مستطيل، ثم تقطع طرفي المستطيل الطولي الى قطع مستطيلة متساوية الشكل ولا تفصل عن المستطيل الاصل (كما في الرسم).
5 - يوضع حشو التفاح في وسط المستطيل ويبدا بنثي الاطراف المقطعة عليه.
6 - يدهن الوجه بصغار البيض وتزين حسب الرغبة وتدخل بالفرن لمدة نصف ساعة. ثم تقدم ساخنة او باردة حسب الرغبة.

- 3 كاس طحين بالفميرة.
- 3/4 زبدة (8 اونس).
- 1/2 ملعقة شاي ملح.
- 1/4 كاس ماء بارد.
- 1/2 ملعقة شاي دارسين مطحون.
- 1 ملعقة أكل سكر.
- 1 ملعقة أكل عصير ليمون.
- 1 بيضة.
- 3 تفاحات.

○ الطريقة:

- 1 - ينخل الطحين ويضاف اليه الملح.
- 2 - تضاف الزبدة الى الطحين وتفرك باليد جيدا ويضاف الماء البارد بالتدريج مع العجن المستمر حتى



فطائر الزعتر المجدله

○ المقادير:

- 41/2 كوب طحين بيتزا.
- 1/2 كوب زيت.
- 1 ملعقة شاي ملح.
- 1 ملعقة اكل خميرة جافة.
- 1 كوب ماء دافئ.
- 11/2 كوب ماء (للعجن).
- زعتر + زيت زيتون.
- صفار بيضة + سمسم.

○ الطريقة:

- 1 - تذاب الخميرة في كوب ماء دافئ وتترك حتى تظهر الرغوة على سطحها.
- 2 - يوضع الطحين في اناء ويضاف اليه الملح ويحرك ثم يضاف الزيت مع التحريك المستمر.
- 3 - تضاف الخميرة الى خليط الطحين وتعجن مع اضافة الماء حتى تتكون عجينة وتترك بعد تغطيتها لمدة ساعة ونصف في مكان دافئ.
- 4 - تقسم العجينة الى ست كور متساوية الحجم

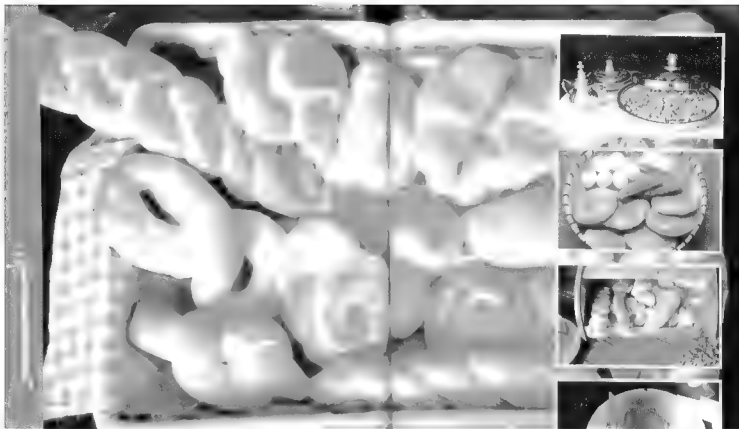
وتفرد كل كورة بشكل مستطيل (حوالى 30 سم او بطول المسطرة) وتمسح بالزيت وترش بالزعتر وتطوى بالطول وهكذا حتى ينتهى المقدار.

5 - بعد ذلك تجدل كل ثلاث مستطيلات وتمسح بصفار البيض وترش بالسمسم.

6 - توضع في صينية فرن مدهونة بقليل من الزيت وتغطى وتترك لمدة نصف ساعة قبل ادخالها للفرن ليتضاعف حجمها.

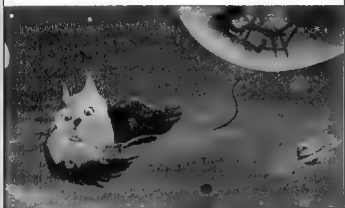
7 - تدخل في الفرن لمدة حوالى ربع ساعة حتى تنضج ويحمر الوجه وتقدم مع الشاي.

ملاحظة: يمكن عمل من هذه العجينة اشكال متنوعة وكثيرة حسب الرغبة.



استمتع بالقراءة

حكايات من القارات الثلاث



حكايات من القارات الثلاث



حكايات من أفريقيا

مدينة شجاعة



مدينة شجاعة

حكايات من القارات الثلاث



5. أمريكا اللاتينية : ترغمة أمير اليوم بنمسي

حكايات من أمريكا اللاتينية

حكايات عبر العالم



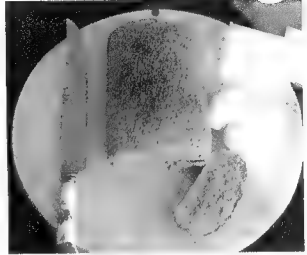
قرص الطابى

○ المقادير:

- 1 كوب طحين جميع الاستعمالات.
- 4 بيضات.
- 1/2 كوب ماء.
- 4 حبات تمر.
- زعفران وهيل وماء ورد.

○ الطريقة:

- 1- ينقع الزعفران في ماء الورد مع الهيل في نصف فنجان قهوة تقريبا.
- 2- يهرس التمر في ماء دافئ ويشغل ويترك جانبا.
- 3- يخفق البيض جيدا ويضاف اليه ماء التمر مع الاستمرار في الخلط ويضاف بعد ذلك الزعفران والهيل وماء الورد ويضاف الطحين بالتدريج حتى تتكون عجينة سائلة.
- 4- يوضع الطابى بعد دهنه بالزيت على نار هادئة ويصّب فيه قليلا من العجينة حتى يتكون قرص رقيق ويقلّب على الوجه وهكذا حتى ينتهي المقدار.
- 5 - وبعد أن يبرد قرص الطابى ينثر عليه السكر ويقدم مع القهوة



الخبز البني

○ المقادير:

- 4 1/2 كوب طحين بني.
- 1 1/2 ملعقة شاي ملح.
- 1/2 كوب ماء دافئ.
- 2 1/2 فنجان قهوة سكر.
- 1 بيضة.
- 2 1/2 ملعقة أكل زبد.
- 2 1/2 كوب ماء للعجن.
- 1 كوب طحين للعجن.
- 1 ملعقة أكل خميرة جبوب.
- 1 ملعقة شاي سكر.
- قليل من السمن.

○ الطريقة:

- 1- تذوب الخميرة في نصف كوب ماء مع السكر.
- 2- يوضع الطحين في اناء ويضاف اليه السكر والملح ويحرك بالملعة بعد ذلك يضاف الزيت والبيض ويحرك باطراف الاصابع.
- 3- يضاف كوب الخميرة والماء ويمن باليد حتى تتكون عجينة لينة ويضاف الطحين كلما احتاج الامر.
- 4- تؤخذ صينية كبيرة وترش بالطحين ويعمل من العجينة اقراص متوسطة الحجم وتغطى بقماش رطب وتترك 12 ساعة.
- 5- تدهن صينية الفرن وتصف قطع الخبز الاسمر بعد تعديلها باليد ويسمح الوجه بصغار البيض ويوضع قليل من السمن ويدخل في الفرن.
- 6- يقدم ساخنا مع الزيت والصل

الجباني الأحمر

○ المقادير:

- 2 كأس طحين رقم «2».
- 1 كأس طحين رقم «1».
- 2 كأس ماء.
- 4 ملاعق أكل سكر.
- زيت للقلي.

○ الطريقة:

- 1- يخلط الطحين رقم «1» و «2» والملح والسكر ويضاف الماء ويعجن حتى تتكون عجينة لينة.
 - 2- تبلل اليد بالزيت وتقطع العجينة الى كور صغيرة وترق على شكل دائري حتى ينتهي المقدار.
 - 3- يحمى الزيت وتغلى فيه دوائر العجينة حتى تصبح حمراء ومنقخة وتوضع على ورق نشاف للتخلص من الزيت الزائد وتقدم ساخنة.
- ملاحظة: يمكن اضافة اكثر من 4 ملاعق سكر حسب الرغبة.



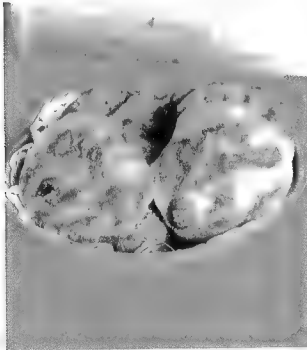
الكريب

○ المقادير:

- 3/4 كوب طحين بالخميرة.
- 2 بيضة.
- 1 كوب حليب سائل.
- 8 ملاعق شاي زبدة.
- 10 ملاعق شاي سكر.
- ذرة ملح.

○ الطريقة:

- 1- يخلط الطحين والملح والسكر في اناء عميق.
- 2- يعمل حفرة في الوسط ويضاف الزيت مع التحريك المستمر ثم يضاف الحليب مع البيض حتى تتكون عجينة سائلة.
- 3- تمسح مقلاة حجمها صغير من التيفال بالزيت ويصب مقدار فنجان قهوة من الخليط على نار هادئة وتقلب على الوجه الثاني حتى ينتهي المقدار.
- 4- تقدم مع العسل أو المربي.



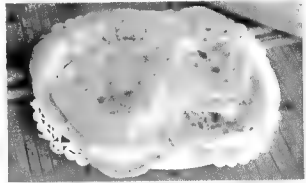
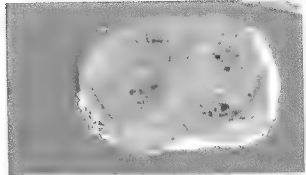
الفقاس

○ المقادير:

4 كوب طحين جميع الاستعمالات، 1/4 كوب زبدة سائحة، 1/4 كوب زيت، 1 ملعقة أكل خميرة، 1/2 كوب ماء، 3/4 كوب سكر، 1 1/4 كوب حليب دافئ، 1/2 فنجان قهوة ينسون، 1/2 فنجان قهوة سمسم، 1 ملعقة شاي سكر، 1 ملعقة شاي ملح.

○ الطريقة:

- 1- توضع الخميرة في نصف كوب ماء دافئ مع ملعقة شاي سكر وتترك جانباً.
- 2- يوضع الطحين في إناء ويضاف إليه السكر والملح والينسون والسمسم ويضاف الزيت والزبد ويفرك باليد ثم تضاف الخميرة وتعجن باليد مع إضافة الطليب الدافئ بالتدريج حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل.
- 3- تقسم العجينة إلى كور وبعد ذلك ترقى كل واحدة بالطول (حوالي 25 سم) وهكذا حتى تنتهي الكمية وتصف في صينية مدهونة قليلاً وتترك لمدة ساعة.
- 4- تدخل في الفرن لمدة عشر دقائق فقط ثم تخرج من الفرن وتترك لمدة ساعتين.
- 5- بعد ذلك تقطع على شكل دوائر صغيرة الحجم بسكين حادة.
- 6- ثم ينثر في صينية غير مدهونة وتدخل في الفرن مرة أخرى لمدة عشر دقائق حتى يتحمص، ثم يقدم مع الشاي أو مع الطليب للأطفال.



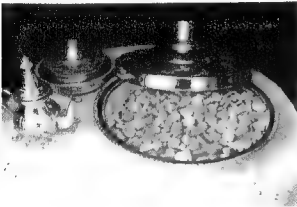
الجباني الأبيض

○ المقادير:

- 3 كاس طحين رقم «1»،
11/2 ملعقة أكل ملح،
2 كاس ماء،
- دهن GHEE و زيت.

○ الطريقة:

- 1- يوضع الطحين في إناء ويضاف إليه الملح وبعد ذلك يضاف الماء حتى تتكون عجينة لينة.
- 2- يفلط الدهن مع الزيت.
- 3- ترمط اليد بالدهن المخلوط وتقسم العجينة إلى كرات صغيرة تترك لمدة ربع ساعة.
- 4- ترقى الكرات على شكل دوائر وتوضع في مقلاة «تاوه» ممسوحة بالدهن وتقلب ويضغط عليها بملقعة مستوية السطح وهذه العملية تساعد على إخراج الهواء الذي يسبب الفقاعات وهكذا حتى ينتهي المقدار.



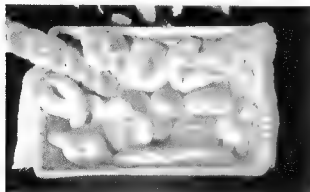
خبز للشاي

○ المقادير:

كوب طحين بيتزا.	4
كوب ماء دافئ.	1/2
ملعقة اكل خميرة.	1
علبة زبدة.	1/2
ملعقة اكل سكر.	2 1/2
ملعقة شاي ملح.	1 1/2
كوب حليب دافئ.	1/2
بيضة.	1
كوب ماء للعجين.	1

○ الطريقة:

- 1- توضع الخميرة في الماء الدافئ وتترك لمدة خمس دقائق.
- 2- يضاف الملح والسكر الى الطحين بعد ذلك يضاف الزيت ويعجن باليد.
- 3- تخلط البيضة مع الحليب وتترك.
- 4- تضاف الخميرة الى الطحين وتعجن مع اضافة الحليب والماء حتى تتكون عجينة لينّة وتغطى وتترك لمدة 1/2 ساعة حتى يتضاعف حجمها.
- 5- تفرد العجينة على لوح مرشوش بالطحين وتشكل حسب الرغبة وتصف في صينية مدهونة وتترك لمدة ربع ساعة أخرى.
- 6- يخفق صفار البيضة ويمسح بها وجه الخبز.
- 7- تدخل في الفرن لمدة ثلاث ساعات وبعد ان تخرج يمسح سطحها بالزبد وهي حارة.



خبز محشي بالبجن

○ المقادير:

كاس طحين جميع الاستعمالات.	2 1/2
ملعقة اكل سكر.	2
ملعقة اكل حليب بودرة.	2
ملعقة اكل خميرة حبوب.	2
ملاعق اكل زيت.	3
كاس ماء دافئ.	1
ملعقة شاي ملح.	1
علبة جبنة كيري.	2
قليل من السمسم - صفار بيض.	-

○ الطريقة:

- 1- يوضع السكر والحليب والخميرة والزيت مع كاس الماء في اناء ويحرك ويترك لمدة نصف ساعة في مكان دافئ.
- 2- يضاف الملح والطحين بالتدريج الى الخليط السابق حتى تتكون عجينة وتغطى وتترك مدة نصف ساعة.
- 3- يقطع مربع جبنة مثلثات الواحد الى 4 قطع وتبيل اليد بالزيت وتؤخذ قطعة صغيرة من العجين وتحشى بالبجن.
- 4- يمسح الوجه بصفار البيض ويرش بقليل من السمسم.
- 5- تصف في صينية مدهونة وتدخل في الفرن لمدة ربع ساعة وتقدم مع الشاي.

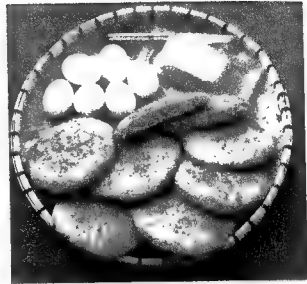
الرغيف «اللوف» الأبيض

○ المقادير:

6	كوب طحين رقم «1».
1	ملعقة اكل ملح.
1	ملعقة اكل خميرة حبوب.
1	ملعقة شاي سكر.
2 إلى 3	كوب ماء دافئ.
1	ملعقة اكل زبد.
1/2	كوب زيت

○ الطريقة:

- 1- توضع الخميرة في نصف كوب ماء دافئ مع السكر وتترك.
 - 2- ينخل الطحين مع الملح في اناء ويضاف الزيت و الخميرة والماء المتبقى ويعجن باليد حتى تتماسك العجينة.
 - 3- تغطي وتترك في مكان دافئ حتى تتخمر ويتضاعف حجمها.
 - 4- تعجن بخفة مرة اخرى على لوحة مرشوشة بالطحين ثم تغطي وتترك في مكان دافئ مرة اخرى حتى ترتفع العجينة.
 - 5- تقسم العجينة الى اقسام متساوية وتوضع في قالب اللوف المدهون ويترك القالب حتى ترتفع العجينة مرة ثالثة وتدخل بعد ذلك في الفرن.
 - 6- بعد اخراجها من الفرن يمكن وضع قليل من الزبدة على الوجه.
- ملاحظة: هذا للقدار يكفي لاثنتين من الأرغفة ويمكن مسح الوجه بصغار البيض ورش قليل من السمسم.



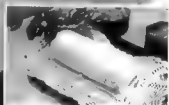
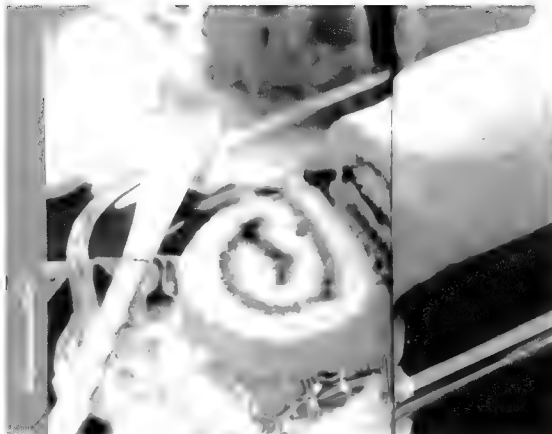
الرغيف «اللوف» البنى

○ المقادير:

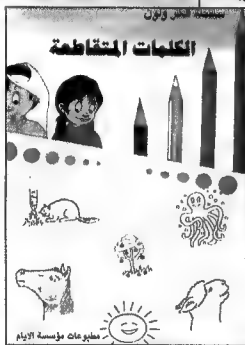
4	كوب طحين بنى.
1/2	كوب زيت.
1	ملعقة اكل خميرة .
1	ملعقة شاي ملح.
1	ملعقة شاي سكر.
1	صفار بيضة..
11/2	كوب ماء.
-	قليل من السمسم.

○ الطريقة:

- 1- تذاب الخميرة في نصف كوب الماء مع السكر.
 - 2- يوضع الطحين ويضاف اليه الملح والزيت والخميرة والماء ويعجن جيداً وتغطي وتترك لمدة ساعة ونصف حتى يتضاعف حجمها.
 - 3- يدهن قالب اللوف ويرش بقليل من الطحين وتوضع العجينة فيه وتسوى باليد ويدهن سطحها بصفار البيض ويرش بالسمسم.
 - 4- تدخل في الفرن لمدة ثلاث ساعة وتقدم.
- ملاحظة: يمكن اضافة حبة الحلوة والينسون حسب الرغبة.



فكر ولون!..



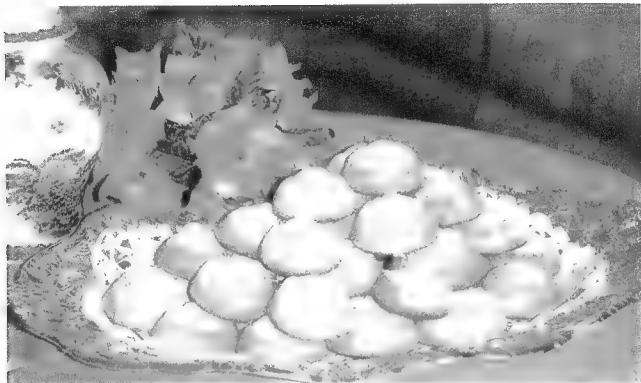
General Organization Of the Al-Nawar
Library (GOAL)

Shawabha Al-Nawar

من منشورات:

مؤسسة 20/20 للصحافة والطباعة والنشر

هاتف: 727111 فاكس: 729000 ص.ب: 3282 القاهرة - الجيزة



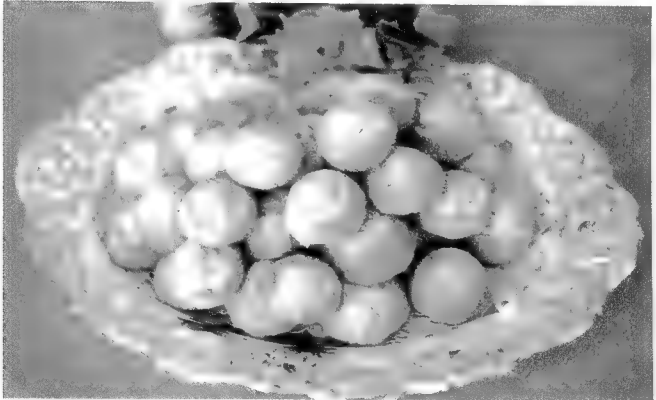
المعمول بالجوز والمعمول بالتمر

○ المقادير:

- «العجينة» :
 4 1/2 كوب سميد
 1 1/2 كوب طحين «سميد ناعم»
 2 زبدة 8 أونس «يسحق الزبد ويترك ليبرد»
 1/2 كوب سكر
 1/4 كوب ماء زهر
 1/4 كوب ماء ورد
 1/2 كوب ماء للعجن
 1 ملعقة اكل من حبيبات الخفيرة متدنية في 1/4 كوب ماء ياف
 1/2 ملعقة صغيرة من الملح «النافع»
 1 كوب سكر ناعم «بودرة» للزينة
 «حشو الجوز»
 1/4 كوب من الجوز
 1/2 كوب من السكر
 1 1/2 ملعقة اكل ماء الورد
 «حشو التمر»
 1/4 كيلو من التمر الخالي من النواه
 1 ملعقة اكل زبد
 - رشه من المحلب الناعم

○ الطريقة:

- 1- يوضع السמיד في وعاء ويضاف اليه طحين الفريخه «سميد ناعم» والسكر والملح ويخلط جيدا.
- 2- يضاف الزيت الى خليط السמיד ويفرك السמיד بين الكفين والاصابع حتى يختلط جيدا.
- 3- يرش ماء الورد وماء الزهر على خليط السמיד ويخلط باطراف الاصابع بدون عجن.
- 4- يغطى الخليط ويترك جانبا لمدة 6 ساعات.
- 5- تذوب الخميرة بالماء الدافئ وتترك لمدة 20 دقيقة.
- 6- يرش السמיד بمزيج الخميرة و $1/2$ كوب الماء.
- 7- يفرك بالاصابع بعد اضافة الماء ويغطى لمدة ساعة.
- 8- يقطع عجین المعمول الى قطع صغيرة.
- 9- توضع كل قطعة عجین في باطن اليد وتحفر باصبع اليد الأخرى بحيث يجوف داخل العجين.
- 10- تمشى بملعقة صغيرة من خليط الجوز ثم ترد أطراف العجين فوق الحشو وتوضع في قالب المعمول الخشب ويضغط عليها قليلا.
- 11- تضرب حافة القالب على حافة الطاولة او الرف كي تسقط القطعة.
- 12- تصف في صواني فرن مدهونة بالزيت وتترك لمدة $1/4$ ساعة ثم تدخل في الفرن لمدة $1/4$ ساعة أخرى.
- 13- تهمشي اقراص التمر بنفس طريقة حشو المعمول بالجوز.
- 14- بعد أن يبرد المعمول يرش بالسكر الناعم ويصف في طبق التقديم.





البسبوسة

○ المقادير:

- 2 كوب سميد.
- 1 1/4 كوب جوز الهند مبشور.
- 1/2 كوب سكر.
- 1 علبة قنيمر.
- 2 ملعقة شاي بيكنج بودر.
- 3/4 كوب زيت.
- 2 ملعقة اكل حليب سائل.
- 1/4 فنجان شاي ماء ورد مع زعفران.
- قليل من الجوز.

مقادير الشراب:

- 1 كأس سكر.
- 1 كأس ماء.
- 1/2 ملعقة شاي ليمون.

- زعفران.

○ الطريقة:

- 1- يوضع السكر مع الزيت في الخلاط.
- 2- يضاف القنيمر والحليب وماء الورد والزعفران.
- 3- يخلط السميد والبيكنج بودر وجوز الهند ويضاف الى الخليط.
- 4- يوضع الخليط في صينية مدهونة وتزين بالجوز وتدخل في الفرن.
- 5- تقطع ثم تسقى بالشراب وتقدم.



○ الطريقة:

- 1 ملعقة اكل خميرة حبوب.
- 1 كوب ماء دافئ.
- 1 علية حليب سائل من الحجم الصغير.
- 1 كأس طحين للعجن.
- 1/2 كوب سكر الكستر لتغطية الدونت.
- 1- تذوب الخميرة في كوب الماء الدافئ.
- 2- يخلط الطحين مع السكر في اناء واسع ويعمل فيه حفرة ويصب فيها الزيت مع التحريك المستمر.
- 3- تصب الخميرة على الطحين وتحرك وبعد ذلك يصب الحليب وتعجن باضافة الطحين حتى تتكون عجينة قابلة للتشكيل وتترك لمدة ساعة حتى يتضاعف حجمها.
- 4- ترش صينية او اي سطح مستوى بالطحين وترق بسمك 1 سم وتقطع بقطاعة الدونت حتى ينتهي المقدار.
- 5- تغلى في دهن غريز وتصف على ورقة نشاف للتخلص من الدهن الزائد.
- 6- يوضع سكر الكستر في طبق واسع وتدهرج كل قطعة من الدونت فيها وتصف في طبق التقديم.

الدونت

○ المقادير:

- 21/2 كأس طحين جميع الاستعمالات.
- 1 فنجان قهوة سكر.
- 1 فنجان قهوة زيت.



1/2 كوب جوز.
2 ملعقة شاي دارسين.

○ الطريقة:

- 1- يخلط الزبد مع السكر في الخلاط وبعد ذلك يضاف البيض والبيكنج بودر (رقم 1).
- 2- ينخل الطحين مع بيكربونات الصودا والبيكنج بودر ويضاف الى الخليط ويحرك بالمعلقة ثم تضاف الكريمة الحامضة وتخلط جيدا (2).
- 3- يدهن القالب ويرش بقليل من الطحين ويضاف نصف العجين ويوضع الحشو في الوسط وبعد ذلك توضع الطبقة الثانية من العجين ويدخل في الفرن لمدة ثلث ساعة.
- 4- يترك الكيك حتى يبرد ويقلب في صحن التقديم ويرش الوجه بالسكر الناعم.

كعكة الدارسين

○ المقادير:

- (1)
3/4 كوب زبدة.
1 كوب سكر.
3 بيضات.
11/2 ملعقة شاي بيكنج بودر.
(2)
3 كوب طحين جميع الاستعمالات.
11/2 ملعقة شاي بيكنج بودر.
11/2 ملعقة شاي بودرة الصودا.
11/2 كوب كريمة حامضة.
الحشو:
1/2 كوب سكر بني.



سويسرول بالمربرى

○ المقدار:

المقادير:

4/3 كوب طحين جميع الاستعمالات.

4 بيضات.

4/3 كوب سكر.

5 ملاعق أكل ماء دالء.

1 ملعقة شاي فانيليا.

4/3 كوب مربى فراولة.

سكر ناعم للزينة.

○ الطريقة:

1- يخفق صفار البيض جيدا ويضاف اليه السكر ولماء الدالء بالتدريج مع الخفق المستمر وتضاف

الفانيليا.

2- يخلط الطحين ويضاف الى صفار البيض مع الخفق المستمر.

3- يخفق بياض البيض حتى يجمد ثم يضاف الى المزيج بواسطة ملعقة حتى ينتهى المقدار.

4- يسكب الخليط فى الصينية الخاصة بسويسرول مقاس 32,50 فى 23 سم ومبطنة بورق غير لاصق .

5- يخلط السكر الناعم على نفس الورق غير اللاصق على اى سطح مستوئ.

6- تقلب الصينية بعد اخراجها من الفرن مباشرة على السكر الناعم وترفع الصينية والورق وتنزع الاطراف اليابسة بواسطة السكين.

7- يمسح سطح الكيك بالمربرى ويساوى سطحه.

8- يلف الكيك وهو حار بشكل اسطوانى بمساعدة الورق غير اللاصق حتى يصبح بالشكل الاسطوانى وعندما يبرد يرش بالسكر الناعم.

9- تقطع الى حلقات وتصف فى طبق التقديم.

10- يمكن استبدال المربرى بأي نوع من الحشوات الاخرى مثل الشوكلاته او الكريمة.

○ الطريقة:

- 1- يوضع الزيت مع السكر في الخلاط على السرعة البطيئة حتى يصبح كالكريم.
 - 2- يضاف البيض الى الخليط السابق.
 - 3- بعد ذلك يضاف الالفنتين الى الخليط.
 - 4- ينخل الطحين مع البيكنج بودر ويضاف الى الخليط بالتدريج.
 - 5- يدهن قالب الكعك بالزبد ويرش بالطحين ويحرك القالب للتخلص من الطحين الزائد.
 - 6- يصب الخليط في القالب ويخبز في الفرن حتى ينضج لمدة نصف ساعة تقريبا.
 - 7- بعد ان ينضج الكعك يقلب على مغراب حتى يبرد.
- وفي هذه الاثناء تحضر التغطية.

○ التغطية

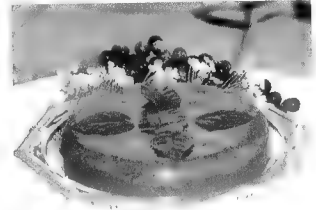
- 1/2 علبة زبدة (8 اونس).
 1/2 قالب كاكاو «هرشي» غير مُحلى Hershey's (Unsweetened).
 1 علبة حليب مركز.
 8 ملاعق اكل ماء دافئ. - 1 كأس سكر ناعم.

○ الطريقة:

- توضع الزبدة على نار هادئة حتى تذوب ويضاف نصف قالب الكاكاو المر مع التحريك المستمر وبعد ذلك يضاف الحليب المركز والسكر الناعم وملاعق الماء الثمانية ويحرك جيدا بعضراب السلك حتى يتجانس المزيج جيدا ويكون املسا ناعما. ويغلى بها الكعك ويبرد حسب الرغبة.

ملاحظة:

هذه التغطية لعدد اربع كعكات.



كعكة الالفنتين

○ المقادير:

- 11/2 كأس طحين لجميع الاستعمالات.
 1 كأس سكر.
 1 علبة زبد (8 اونس).
 1 كأس أوفالنتين.
 5 بيضات.
 11/2 ملعقة شاي بيكنج بودر.



○ الطريقة:

5

- 1- يخلط السكر مع الزيت في الخلاط الكهربائي حتى يمتزج تماما.
- 2- بعد ذلك يضاف البيض مع الفانيلا.
- 3- يضاف الدارسين الى الخليط السابق.
- 4- يضاف الجزر المبشور بالمعلقة حتى ينتهي المقدار.
- 5- ينخل الطحين مع البيكنج بودر والبيكربونات السوداء ويضاف الى المزيج السابق.
- 6- بعد الانتهاء من الخلط يضاف نصف كأس الجوز ويحرك بالمعلقة حتى يختلط.
- 7- يمسح قالب الكيك بالزيت ويرش بالطحين ويصب الخليط ويخبز في الفرن حتى يحمر الوجه لمدة 1 1/2 ساعة تقريبا.
- 8- يمكن تزيين سطح الكيك بالسكر الناعم او بعجينة المرزبان على شكل جزرة ويخلط اللون الاصفر والاحمر ليعطى لون الجزر..

كعك الجزر

○ المقادير:

- | | |
|-------|-----------------------------|
| 2 | كأس طحين بالخميرة. |
| 1 | كأس سكر. |
| 1 | كأس زيت. |
| 4 | بيضات. |
| 1 1/2 | ملعقة شاي فانيلا. |
| 1 1/2 | ملعقة شاي بيكربونات الصودا. |
| | ملعقة شاي بيكنج بودر. |
| 1 | ملعقة اكل دارسين. |
| 2 | كأس جزر مبشور. |
| 1 1/2 | كأس جوز مقطع. |



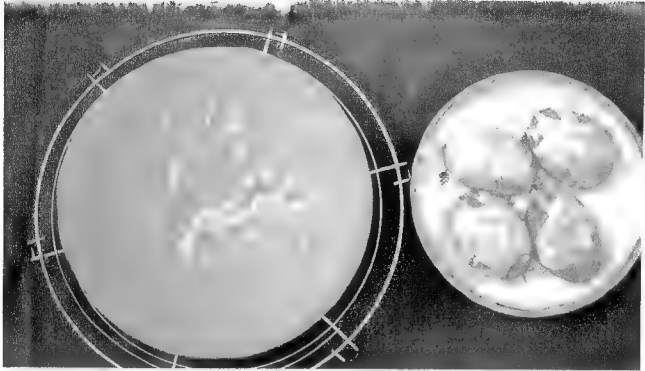
كعك التمر

○ الطريقة:

○ المقادير:

- 1- نخلط الزيت مع السكر جيداً حتى يصبح كالكرème.
- 2- يضاف البيض.
- 3- يخلط الطحين مع البيكنج بودر ويخلط مع السميد ويضاف بالتدريج إلى الخليط السابق ثم يضاف الطليب.
- 4- يضاف التمر مع الجوز ويحرك بالمعلقة.
- 5- يصب في قالب مدهون بالزيت ومرشوش بقليل من الطحين ويدخل في الفرن لمدة ثلاث ساعات.
- 6- يترك ليبرد ويوضع في صحن التقديم

- | | |
|----------------------------|-----|
| كأس طحين جميع الاستعمالات. | 1 |
| فنجان قهوة سميد. | 1 |
| فنجان قهوة حليب سائل. | 1 |
| كأس سكر. | 1 |
| ملعقة شاي بيكنج بودر. | 1 |
| بيضات. | 3 |
| علية زبدة. | 1/2 |
| كأس جوز. | 1/2 |
| كأس تمر مقطع. | 1 |



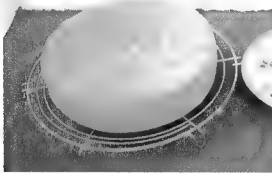
الكعكة الاسفنجية

○ المقادير:

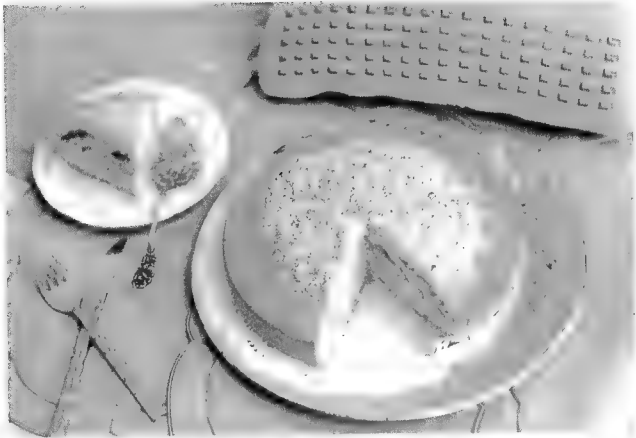
- 1 كوب طحين بالخميرة.
- 1 كوب سكر.
- 6 بيضات.
- 1/4 كوب ماء دافئ.
- 1 ملعقة شاي فانيليا.

○ الطريقة:

- 1 - ينخل الطحين ويقاس مرة أخرى.
- 2 - يخفق صفار البيض جيداً مع اضافة الفانيليا والسكر والماء بالتعاقب حتى يتخن.
- 3 - يضاف الطحين إلى المزيج ويخلط جيداً مع الخفق في الخلاط الكهربائي.
- 4 - يخفق البياض حتى يجمد ثم يضاف إلى المزيج بواسطة ملعقة ويحرك في اتجاه واحد.



- 5 - يصب في قالب مدهون ومرشوش بالطحين حتى لا يلتصق.
 - 6 - تخبز في فرن متسوط الحرارة.
- ملاحظة:
«يمكن تغطية هذا النوع من الكعك بتغطيات كثيرة ومختلفة منها تغطية الشوكولاتة او تغطية حلوى الزبد او الكريمة الشانتيه».



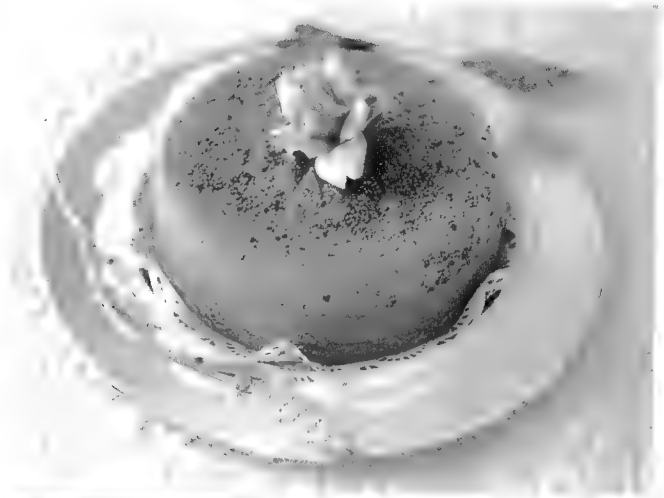
○ الطريقة:

- 1- يخلط السكر مع الزيت في الخلاط الكهربائي.
- 2- يضاف البيض مع الفانيلا.
- 3- يضاف جوز الهند بالملعقة بالتدريج.
- 4- ينخل الطحين مع البيكنج بودر ويضاف الى الخليط بالتعاقب مع الماء.
- 5- يرفع من على الخلاط ويضاف الجوز.
- 6- تؤخذ كمية بسيطة من خليط الكيك ويضاف اليها اللون الاخضر.
- 7- يدهن القالب ويرش بالطحين ويصب فيه نصف كمية الخليط.
- 8- وتوضع العجينة الخضراء في الوسط ويوضع بقية المقدار فوقه ويخبز في الفرن.
- 9- يزين الكعك بوضع قليل من جوز الهند على سطحها.

كعكة جوز الهند الخضراء.

○ المقادير:

كاس طحين بالخميرة.	2
كاس سكر.	1
كاس زيت.	1
بيضات.	4
ملعقة شاي بيكنج بودر.	1
ملعقة شاي فانيلا.	1
كاس جوز الهند مبشور.	1/2
كاس ماء .	1/2
كاس جوز محسوب الرغية.	1/2
بعض قطرات من اللون الاخضر.	



○ الطريقة:

- 1 يخفق البيض في الخلاط الكهربائي حتى يرتفع قوامه.
- 2 يضاف السكر في اتجاه واحد بالتدريج.
- 3 يضاف الزيت في نفس الاتجاه.
- 4 يضاف ماء الورد والزعفران والهيل في نفس الاتجاه.
- 5 ينخل الطحين مع البيكنج بودر ويضاف الى الخليط بواسطة ملعقة في اتجاه واحد حتى ينتهي المقدار.
- 6 يدهن القالب ويرش بالطحن ويصب الخليط ويرش سطحه بالسهمسم ويخبز في الفرن متوسط الحرارة حتى يرتفع ويحمر لونه.
- 7 يقلب في صحن التقديم ويقدم مع القهوة العربية

العقيلي

○ المقادير:

- | | |
|-----------------------------|------|
| كأس طحين بالخميرة. | 11/4 |
| فنجان قهوة زيت. | 1 |
| فنجان قهوة ماء ورد وزعفران. | 1 |
| ملعقة شاي هيل مطحون. | 1/2 |
| ملعقة شاي بيكنج بودر. | 1 |
| بيضات. | 5 |
| فنجان قهوة سكر. | 3 |
| قليل من السهمسم. | - |



○ الطريقة:

- 1- يوضع في الخلاط الزبد مع السكر حتى يصبح كالكريم.
- 2- يضاف البيض مع الفانيلا.
- 3- تضاف نصف الفواكه المشكلة دون الماء.
- 4- يخلط الطحين مع البيكنج بودر.
- 5- يضاف الطحين الى الخليط السابق بالتعاقب مع ماء الفواكه حتى ينتهي المقدار.
- 6- يدهن القالب ويرش بالطحين ويصب فيه خليط الكيك ويوزن السطح بنصف كمية الفواكه المتبقية مع الزبيب. ويدخل في الفرن.
- 7- تقلب الكعك في طبق التقديم.

كعكة الفواكه المشكلة

○ المقادير:

كاس طحين بالخميرة.	23/4
علبة زبدة (8 أونس).	1
كاس سكر.	1
بيضات.	5
ملعقة شاي فانيلا.	1
ملعقة اكل بيكنج بودر.	1
علبة فواكه مشكلة.	1
ملعقة اكل زبيب اسود «حسب الرغبة».	1



○ الطريقة:

- 1- يوضع في الخلاط الكهربائي السكر والبيض والحليب والماء ويخلط جيدا.
- 2- يضاف الى الخليط الطحين مع البيكنج بودر ويخلط جيدا حتى تتكون عجينة سائلة.
- 3- تترك العجينة بعد ذلك في الثلاجة لمدة ساعة او ساعتين.
- 4- تأخذ مقلاة تيفال صغيرة وتوضع على نار هادئة حتى يسخن ويصب مقدار من العجينة في المقلاة وتترك حتى تتكون فقاعات، بعد ذلك تقلب على الجهة الاخرى.
- 5- يوضع في طبق ويدهن بقليل من الزبدة على الوجه مع اضافة ملعقة صغيرة عسل، ويقدم مع الشاي ساخنًا.

البانكيك

○ المقادير:

كوب طحين بالخميرة.	2
ملاعق اكل حليب بودرة.	4
ملاعق اكل سكر.	6
ملعقة اكل بالبيكنج بودر	1
بيضة.	2
كوب ماء.	11/2
زبدہ وعسل.	-



○ الطريقة:

سكر ناعم «للزينة».

الطريقة:

- 1- تضرب الزبدة مع السكر في الخلاط.
 - 2- يضاف البيض وريشة اللوز.
 - 3- يضاف طحين العيش وبودرة الطليب والبيذان المطحون بالتدريج.
 - 4- ينخل الطحين ويضاف الى الخليط بالتعاقب مع الطليب السائل حتى تنتهي الكمية.
 - 5- يرفع من الخلاط وتوضع اكواب الورق في قالب الكعك الخاص بها ويصب فيها الخليط.
 - 6- تدخل في الفرن حتى تنضج وتترك لتبرد وترش بالسكر الناعم او تزين حسب الرغبة.
- ملاحظة:
- للتزيين تاخذ 3 ملاعق اكل سكر ناعم مع ملعقة اكل ماء مضاف اليها اى لون وتزين بالمكسرات او الفواكه المجففة.

اكواب كعك البيذان

○ المقادير:

- | | |
|--------------------------------|-----|
| كوب طحين بالخميرة. | 1 |
| علبة زبدة. | 3/4 |
| كاس سكر. | 1 |
| بيضات. | 4 |
| فنجان قهوة طحين عيش «دقيق رز». | 1 |
| فنجان قهوة بودرة حليب. | 1 |
| فنجان قهوة بيذان (لوز) مطحون. | 2 |
| ملعقة شاي ريحة اللوز. | 1/2 |
| فنجان قهوة حليب سائل. | 1 |
| اكواب ورق قابلة للحرارة. | |



فكر ولون!..



من منشورات:

مؤسسة *التيق* للصحافة والطباعة والنشر

هاتف: 727111 فاكس: 729009 ص ب: 3232 المنامة - البحرين

بسكويت البيضان

○ المقادير:

- 2 كأس طحين لجميع الاستعمالات.
- 3 ملاعق أكل سكر ناعم
- 1 زبدة (8 أونس).
- 1/2 كأس لوز (بيضان) مقطع.
- 1/2 كوب سكر ناعم للزينة.

○ الطريقة:

- 1- يوضع الزيت في الخلاط مع ثلاث ملاعق سكر حتى يمتزج الخليط جيدا.
- 2- يضاف طحين جميع الاستعمالات بالتدريج حتى ينتهى المقدار وتتكون عجينة متماسكة سهلة التشكيل.
- 3- بعد ذلك تعجن باليد ويوضع كأس البيضان ويعجن حتى يختلط جيدا ويشكل حسب الرغبة (على شكل هلال).
- 4- يصف في صينية غير مدهونة و يخبز في حرارة فرن معتدلة .
- 5- بعد أخراجه من الفرن يترك ليبرد وبعد ذلك ينثر عليه السكر الناعم ويقدم مع الشاي.



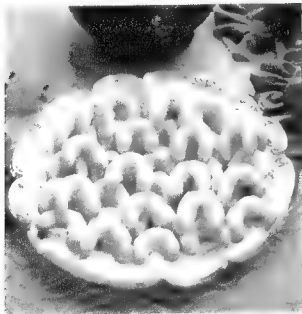
بسكويت العيد

○ المقادير:

- 2 كوب طحين بالخميرة.
- 1/2 علبة زبدة.
- 1 كوب سكر.
- 1 بيضة.

○ الطريقة:

- 1- تخلط الزبدة مع السكر في الخلاط.
- 2- تضاف البيضة.
- 3- يضاف الطحين بالتدريج حتى تتكون عجينة متماسكة سهلة التشكيل.
- 4- تقطع العجينة بقطاعات البسكويت وتصف في صينية الفرن وتخبز في الفرن.
- 5- تصف في طبق التقديم وتقدم.



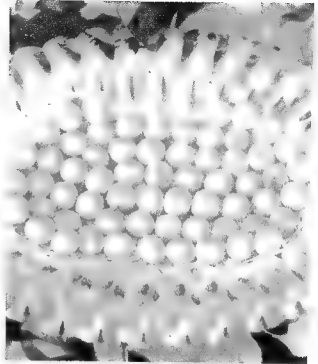
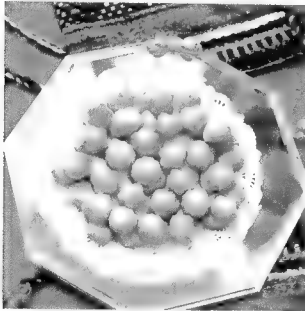
بسكويت البندق

○ المقادير:

كوب طحين بالخميرة.	2
كوب سكر.	1
كوب بندق مطحون.	1
زبدة.	1/2
ملعقة اكل قشر ليمون مبشور.	1
بيضة.	2
ذرة ملح.	-

○ الطريقة:

- 1- يخفق الزبد مع السكر حتى يصبح كالقشدة.
- 2- يضاف قشر الليمون المبشور الى البيض المخفوق ثم يضاف الى الزبد والسكر.
- 3- يفرم البندق ناعما ويخلط مع الطحين والملح.
- 4- يضاف خليط الطحين الى الخليط السابق بالتدريج.
- 5- يعجن باليد حتى تتكون عجينة سهلة التشكيل.
- 6- تدهن الصينية وتقطع العجينة على الشكل المطلوب وتدخل في الفرن.
- 7- تصف في طبق التقديم وتقدم مع الشاي.



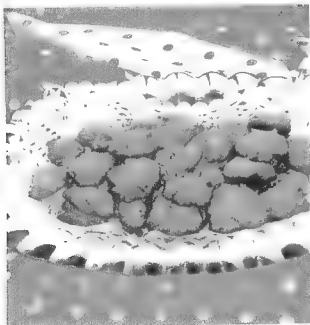
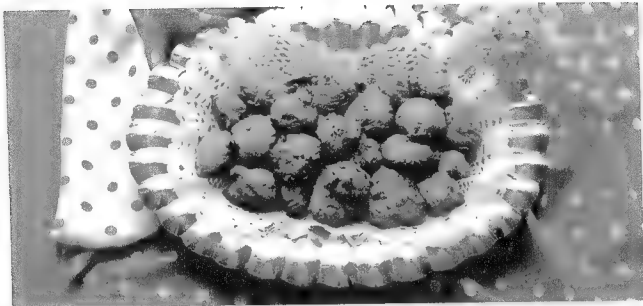
الفريضة

○ المقادير:

كوب طحين بالخميرة.	3
كوب سكر ناعم.	1
كوب زيت عادي.	1
فستق مطحون للتزيين.	-

○ الطريقة:

- 1- يخلط الطحين والسكر الناعم ويحرك بالمعلقة حتى يفتلط جيدا.
- 2- يضاف الزيت ويفرك بأطراف الاصابع حتى يتجانس وتتكون عجينة وتترك لمدة ربع ساعة.
- 3- يعمل منها دوائر صغيرة الحجم ونصف في صينية مدهونة بقليل من الزيت وتخبز في الفرن لمدة ربع ساعة وتترك تبرد في نفس الصينية.
- 4- بعد ذلك تصف في صحن التقديم ويمكن وضعها في اكواب ورق صغيرة وتزين بالفستق المطحون.



متباعدة في الصينية وتدخل في الفرن على نار متوسطة الحرارة.

5- يترك البسكوت ليبرد ويصفى في طبق التقديم.
ملاحظة: يجب أبعاد البسكوت أثناء الخبز في الصينية حتى لا تلتصق ببعضها.

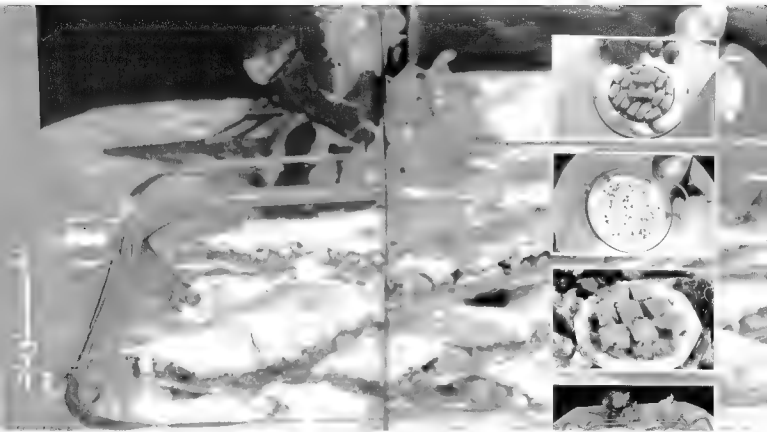
بسكوت التمر والجوز

○ المقادير:

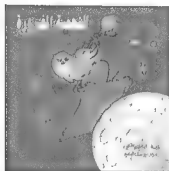
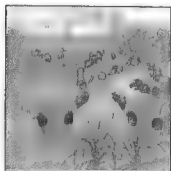
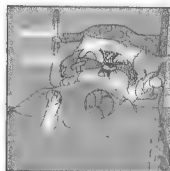
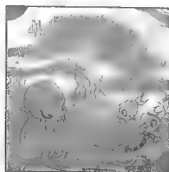
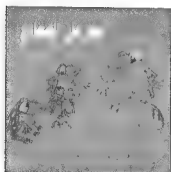
كأس طحين بالخميرة	2
زبدة.	3/4
كأس سكر بني.	1,5
بيضة.	2
ملعقة شاي فانيليا.	1,5
ملعقة شاي ملح.	1/2
ملعقة شاي بيكربونات الصودا.	1,5
كأس جوز مقطع.	1
كأس تمر مقطع.	1

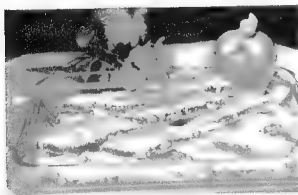
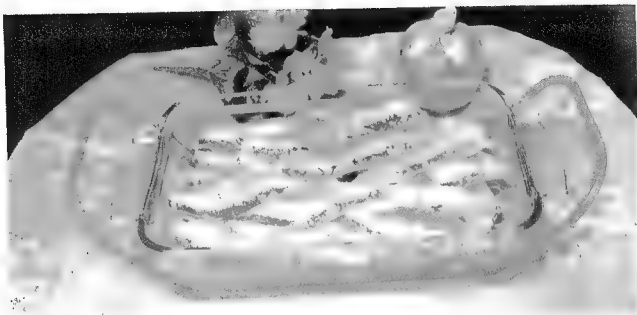
○ الطريقة:

- 1- تخلط الزبدة مع السكر جيدا في الخلاط.
 - 2- يخفق البيض والفانيليا في اناء ويضاف الى الخليط بالتدريج حتى يختلط جيدا.
 - 3- ينخل الطحين مع الملح وبيكربونات الصودا ويضاف الى الخليط.
 - 4- يرفع من الخلاط الكهربائي ويخلط بالملعقة التمر والجوز.
- تدهن الصينية ويوزع الخليط على شكل قطع صغيرة



مل قرأت هذه القصص!!





- بوضع شرائح العجينة وكل وجه شريحة يمسح بالزبدة بواسطة فرشاة خاصة لتتكون (8) ثمانى شرائح.
- 4- يوضع خليط الجوز على الشرائح ويوزع بالمعلقة جيدا.
- 5- توضع (8) ثمانى شرائح اخرى بعد مسح اوجه الشرائح بالزبدة.
- 6- تقطع البقلاوة على حسب الرغبة ثم تدخل بالفرن حتى تحمر.
- 7- بعد اخراجها تسقى بالشراب مباشرة وينثر عليها الفستق الناعم.
- 8- تقطع مرة اخرى بنفس التقطيع الاول وتصفى في طبق التقديم.

البقلاوة

المقادير:

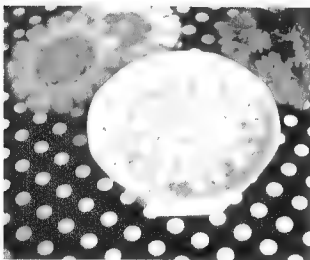
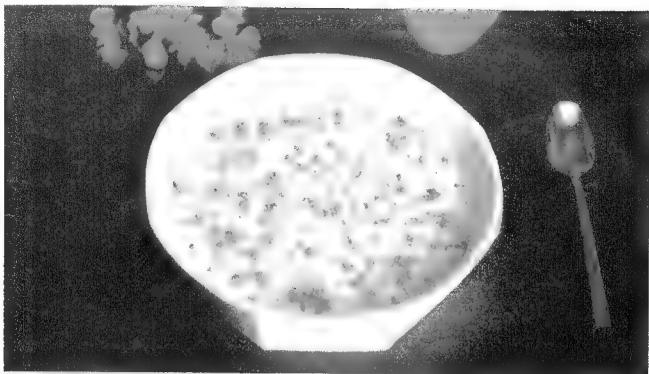
- | | |
|------------------------------|-----|
| علبة شرائح البقلاوة الجاهزة. | 1 |
| كوب جوز مقطع. | 2 |
| ملعقة اكل ماء زهر. | 2 |
| فنجان شاي سكر. | 1,5 |
| ملعقة اكل دارسين ناعم. | 1 |
| زبدة (8 اونس). | 1/2 |
| فستق ناعم للتزين. | - |

الشراب:

- | | |
|----------------------------|-------|
| كاس سكر. | 2 |
| كاس ماء. | 1 1/2 |
| فنجان شاي ماء ورد وزعفران. | 1/2 |
| ملعقة اكل عصير ليمون. | 1 |

الطريقة:

- 1- تسبخ الزبدة وتترك لتبرد.
- 2- يخلط الجوز مع السكر والدارسين وماء الزهر ويترك جانبا.
- 3- تمسح صينية البقلاوة بقليل من الزبدة ونبدأ



مهلبية السميد بالكريم

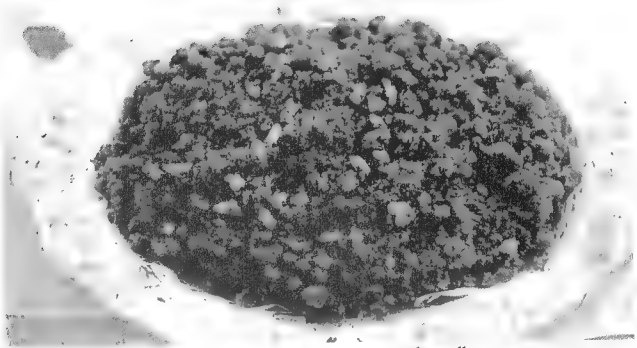
○ المقادير:

- 4 ملاعق أكل سميد.
- 2 ملعقة شاي جيلاتين.
- 2 ملعقة اكل عصير برتقال.
- 2 كوب حليب.
- 1/2 فنجان قهوة سكر.
- 1/2 ملعقة شاي فانيليا
- علبه كريم دريم ويب (2 كيس) مع كأس حليب.

○ الطريقة:

- 1- يذوب الجيلاتين في عصير البرتقال ويترك جانبا.
- 2- يسخن الحليب في وعاء قليلا ثم يضاف اليه السميد مع التحريك المستمر حتى يغلظ.
- 3- ثم يبعد من على النار ويضاف السكر والفانيليا والجيلاتين المذاب ويترك يبرد لمدة 10 دقائق.

- 4- تخفق الكريم (دريم وب) مع الحليب ويضاف للمهلبية.
- 5- توضع في صحنون صغيرة الخاصة لتقديم ثم توضع في الثلاجة حتى تجمد وتزين بالفواكه او المكسرات



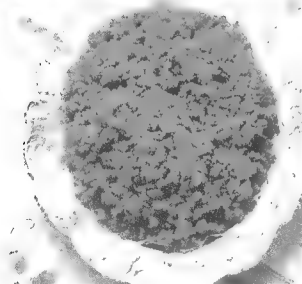
خبیصة مع الکسرات

○ المقادیر:

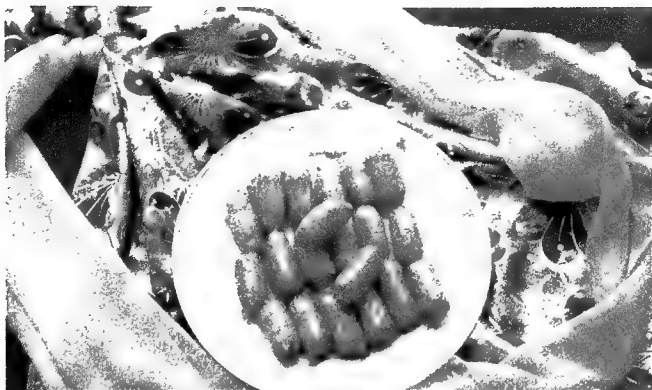
4	كوب طحين رقم «2».
1,5	كوب سكر.
1	فنجان قهوة ماء ورد وزعفران وهيل مطحون.
11/4	كوب زيت.
1/2	كأس جوز.
4 - 3,5	كوب ماء.

○ الطریقة:

- 1- يشفشف الطحين رقم «2» حتى یتغیر لونه وتظهر رائحته ویترك لیبرد.
- 2- یوضع نصف كوب السكر على النار حتى یحمر لونه ویضاف الیه الماء ویترك یغلی حتى یذوب السكر.
- 3- یرفع قدر الطحين على النار مرثاً اخری ویضاف الیه كوب السكر مع التحريك بالمعلقة ویضاف الزيت



- 4- تضاف المكسرات وتقدم مع القهوة العربیة



○ طريقة اعداد الشراب:

يعد الشراب بإضافة الماء والسكر وماء الورد والفانيليا ويرفع على النار حتى يغلي ويعد ذلك يضاف الليمون ويترك ليبرد.

○ الطريقة:

- 1- يوضع الزيت والماء على النار في اناء حتى يغلي.
- 2- يضاف الطحين المنخول الى الماء بالتدريج وهو على نار هادئة حتى تتكون عجينة لينة.
- 3- يرفع القدر على النار ويترك حتى يبرد ثم يضاف البيض مع التقليب لنحصل على عجينة ملساء.
- 4- يوضع العجين في قمع ويضغط عليه باليد لتخرج العجينة منه بشكل مستطيل وتقطع بالسكين حسب الطول المرغوب فيه.
- 5- يوضع بلح الشام مباشرة في الزيت حتى يحمر لونه ويوضع بعد ذلك في الشراب بعد رفعه من الزيت مباشرة.
- 6- يصفى في طبق التقديم ويقدم ساخناً او بارداً حسب الرغبة.

بلح الشام

○ المقادير:

كأس طحين جميع الاستعمال.	2
كأس ماء.	1/2
زبدة.	1/4
بيضات.	4
زيت للتحمير.	-

○ مقادير الشراب:

كأس سكر.	1
كأس ماء.	1
ملعقة شاي ليمون.	1/2
ملعقة اكل ماء ورد.	1
ملعقة شاي فانيلا.	1



محبية العيش

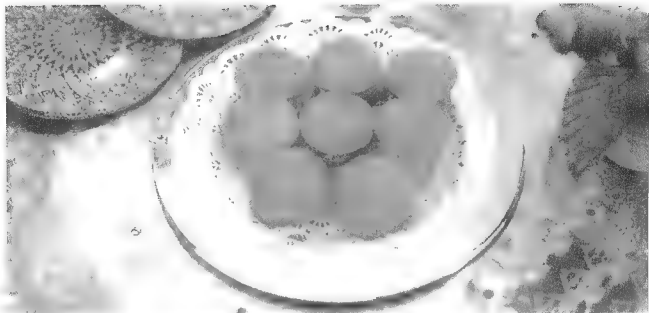
○ المقادير:

- | | |
|-----|-------------------------------------------------|
| 5 | ملاعق اكل طحين عيش. |
| 2 | فنجان قهوة سكر. |
| 5 | كوب حليب سائل. |
| 1/2 | فنجان ماء ورد مع زعفران او ملعقة شاي ماء الزهر. |

○ الطريقة:

- 1- يوضع الحليب في الاناء ويضاف اليه السكر وطحين العيش ويحرك جيدا .
- 2- ويرفع على نار هادئة ويحرك بملعقة الخشب حتى يختلط.
- 3- يضاف ماء الورد والزعفران مع التحريك ثم يصب في الصحون ويقدم بارد.





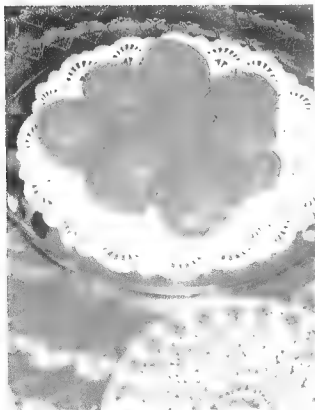
الخنفروش

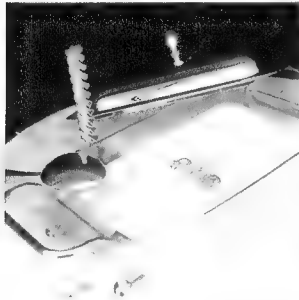
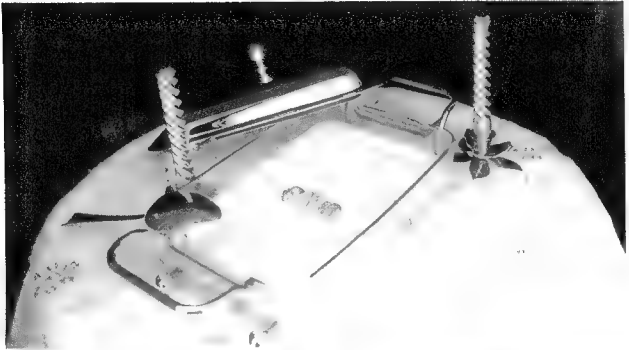
○ المقادير:

- 1 كوب طحين بالخميرة.
- 3 بيضات.
- 2 فلفجان سكر.
- 1 ملعقة شاء بيكنج بودر.
- قليل من الزعفران والهيل المطحون.
- زيت للقلي.

○ الطريقة:

- 1- يخفق البيض جيدا ويضاف اليه السكر والزعفران والهيل.
- 2- يخلط الطحين مع البيكنج بودر ويضاف الى خليط البيض.
- 3- يوضع الزيت في المقلاة ويرفع على النار ويصب الخنفروش على شكل دائري وهكذا حتى ينتهى المقدار وذلك على نار هادئة.
- 4- تقدم ساخنة مع القهوة العربية.





حلالة الموز

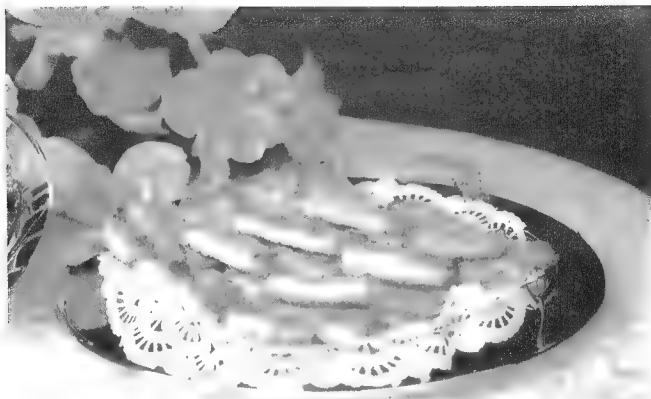
○ المقادير:

4 أو 5	موز.
1	ملعقة شاي عصير ليمون.
1/2	كوب سكر.
1/4	كوب جوز.
1	علبة قير.
1	علبة كريمه مخفوقة.
1	ملعقة أكل جلاتين + 6 ملاعق أكل ماء حار.

○ الطريقة:

- 1- تخلط المقادير من الموز وعصير الليمون والسكر والجوز والقير في الخلاط.
- 2- تخفق الكريمه المخفوقة في الخلاط.
- 3- يذاب الجلاتين في الماء الحار.
- 4- يصب الخليط الاول على الكريمه المخفوقة

والجلاتين المذاب وتحرك هذه الخلطة بسرعة.
5- يصب الخليط في طبق التقديم ويوضع في الثلاجة حتى يجمد وبعد ذلك يزين بالموز والفراولة الطازجة.



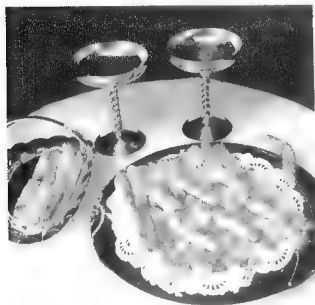
إصابع جوز الهند

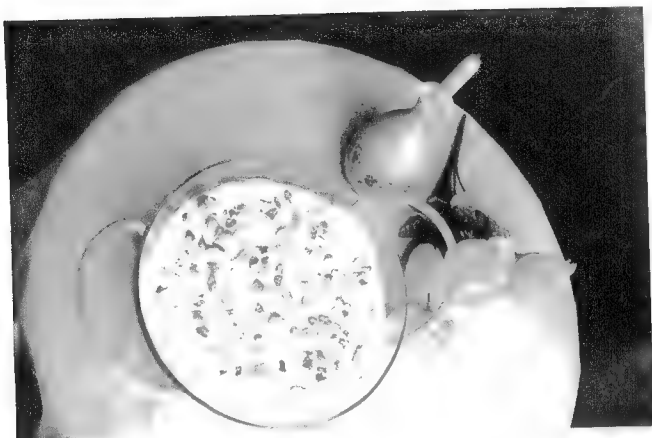
○ المقادير:

- | | |
|------------------------|-----|
| خبز مقطع (سلايس). | 1 |
| كوب حليب (مركز ومحلي). | 1/2 |
| كوب جوز الهند. | 1 |

○ الطريقة:

- 1- تزال اطراف قطع الخبز السلايس ثم يقطع الى اصابع.
- 2- تغمس قطع الاصابع في الحليب المركز ثم تغطي بجوز الهند.
- 3- ترص القطع في صينية مدهونة وتدخل في الفرن لمدة ربع ساعة تقريبا حتى تحمر الاصابع ثم تقدم.





حلاوة التمر

○ المقادير:

- 1,5 كوب تمر مقطع.
- 1/2 كوب جوز مقطع.
- 2 موز مقطع شرائح.
- 2 كريمة مخفوقة.

○ الطريقة:

- 1- يوضع التمر المقطع في وعاء التقديم.
 - 2- يوضع الجوز المقطع على التمر.
 - 3- تخفق الكريمة جيداً وتصب على الخليط.
 - 4- يضاف الموز عند التقديم.
- ملاحظة : يضاف الموز عند التقديم حتى لا يتغير لونه.





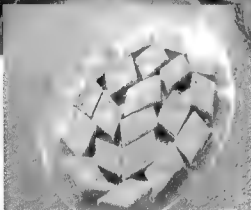
نكينة بالتمر

○ المقادير:

1	كوب طحين جميع الاستعمالات.
1	كوب طحين بني.
1	كوب سكر ناعم.
1	كوب دهن GHEE.
1/4	كيلو تمر (كأس ونصف تقريبا).
-	قليل من الهيل المطحون.
-	فستق مطحون للتزيين.
11/2	ملعقة أكل زبدة.

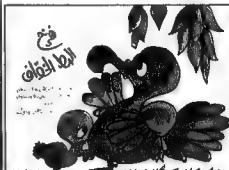
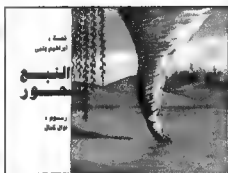
○ الطريقة:

- 1- يخلط الطحين البني مع طحين جميع الاستعمالات ويششف على نار هادئة حتى يتغير لونه ويترك جانبا حتى يبرد.
- 2- عندما يبرد الطحين يضاف له السكر الناعم ويحرك بالملقعة جيدا.
- 3- يضاف دهن GHEE على الطحين ويفرك



بالاصابع حتى تتكون عجينة لينة وتترك جانبا.
 4- يزال النوى عن التمر ويحمى على نار مع قليل من الزبد حتى يكون سهل التشكيل ويضاف له قليل من الهيل المطحون.
 5- يجهز وعاء بايركس او صينية متوسطة الحجم.
 6- تقسم العجينة الى قسمين قسم يفرد في قاع الصينية ويضغط عليها باليد حتى يكون سطحها مستوي وبعد ذلك يغطى بالتمر ويوضع القسم الثاني من الطحين فوق التمر ويسوى سطحها بالملقعة وتزين بالفستق وتدخل في الفريزر لمدة نصف ساعة. بعد ذلك تقطع على الشكل المرغوب فيه ، وتصف في صحن التقديم ويقدم مع القهوة العربية.

هل قرأت هذه القصص؟!



سارع بالحصول على الطبعة الجديدة من هذه القصص
من منشورات مؤسسة **الناشر** للطباعة والنشر.

هاتف : 727111 فاكس : 729009 ص.ب. : 3232 المنامة - البحرين

الفهرس

- 5..... الآية الكريمة
7..... الاهداء
9..... المقدمة
10..... المقاسات

● الشوربات.

- 15..... شوربة الهريس باللحم
شوربة الهريس بالدجاج
16..... شوربة الجريش
شوربة الدجاج
17..... شوربة الخضار

● اطباق متنوعة

- 12..... الهريس
22..... الجريش بالخضار
23..... العيش الصيني
24..... مجبوس الجريش بالروبيان
25..... جريش بالدجاج والحليب
26..... جبان الروبيان
27..... القلافل
28..... الكباب
29..... بيتزا بالسجق

- 30.....بيتزا بالدجاج والمشروم
13.....بيتزا بالزعر

● الفطائر

- 35.....فطائر بالسبانخ
36.....الفرموزه
37.....فطائر باللحم
38.....سمبوسة باللحم
39.....فطيرة الدجاج بالسبانخ
40.....فطيرة التفاح
14.....الفطيرة الزعر المجذلة

● الخبز

- 45.....الخبز البني
قرص الطابي
46.....الكريب
الجباتي الاحمر
47.....الجباتي الابيض
الفقاس
48.....خبز للشاي
خبز محشي بالجبن
49.....الرغيف «الوف» الابيض
الرغيف «الوف» البني

● الكعك:

- 53.....المعمول بالجوز والمعمول بالتمر
 55.....البسبوسة
 56.....الدونت
 57.....كعكة الدارسين
 58.....سويسرول بالمربي
 59.....كعكة الاوفلتين
 60.....كعكة الجزر
 61.....كعكة التمر
 62.....الكعكة الاسفنجية
 63.....كعكة جوز الهند الخضراء
 64.....العقيلي
 65.....كعكة الفواكه المشكلة
 66.....البانكيك
 67.....اكواب كعك البيضان

● السكويات

- 71.....بسكويات العيد
 بسكويات البذان
 72.....الغريبة
 بسكويات البندق
 73.....بسكوت التمر والجوز

● الحلويات:

- 77.....البقلاوة
- 78.....مهلبية السميد بالكريم
- 79.....خبیصة بالمكسرات
- 80.....بلح الشام
- 81.....مهلبية العیش
- 82.....الخنفروش
- 83.....حلاوة الموز
- 84.....اصابع جو زالهند
- 85.....حلاوة التمر
- 86.....رنكينة بالتمر

رقم الايداع: المكتبة العامة - البحرين
الطبعة الثانية / 1528 د.ع / 1994م

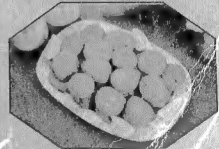
تقديم

لم يعد الطبخ ترفاً، ولم يعد التنوع فى الأطعمة ترفاً ولم تعد هناك حدود للأطعمة، فتدخلت أفضل ما فى اكلات الشعوب، ومن اقصى الشرق الاقصى الى دول امريكا اللاتينية، ومن الهند حتى ايطاليا.. حتى صار العالم مدينة كبيرة ازدهمت بالأطعمة والمطاعم.. وكل انسان صار يتذوق أطعمة الشعوب الاخرى. وللوصول الى هذه الاكلات هناك الذواقة ومحترفون، يملكون حب المعرفة، وتقديمها الى الآخرين، وهل هناك معرفة افضل من معرفة الذواقة لأكلات الشعوب ونقلها الى اهلهم وناسهم.

وهذا الكتاب الذي تقدمه مؤسسة الايام للصحافة والطباعة والنشر، اول الكتب المتخصصة فى مجالها للعائلة وللعايز، ولكل ذواقة.. انها دعوة للتعرف على اكلات خفيفة.. قد تم تجربتها وتم تذوقها.. ويتم تقديمها اليك لقمة خفيفة تم تذوقها.

وبسم الله.. وبالهناء والعافية.

الناشر



اصدارات: مؤسسة الايام للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع